

# 睡眠について

---

睡眠の基礎や豆知識

# 睡眠

## 睡眠は生存に不可欠である

人が横になって目を閉じているときに起こり、夢や脳活動の変化が起こります。

睡眠とは、周期的に繰り返す意識を喪失する生理的な状態のこと。

# 睡眠×動物

ところで、、、

1日20分しか寝てない  
動物をご存知ですか??

# 睡眠×動物

動物で1番睡眠が長いのは

コアラ 約22時間

動物で1番睡眠が短いのは

キリン 約20分

※人間の平均は6～8時間

# 睡眠×色

## リラックスする色、緊張する色

色	測定値 (ライトトーン値)	緊張度
ベージュ・ パステルカラー	23	弛緩
青	24	
緑	28	
黄	30	緊張・興奮
オレンジ	35	
赤	42	

※Googleより抜粋

# 睡眠×環境

寝やすいのは？

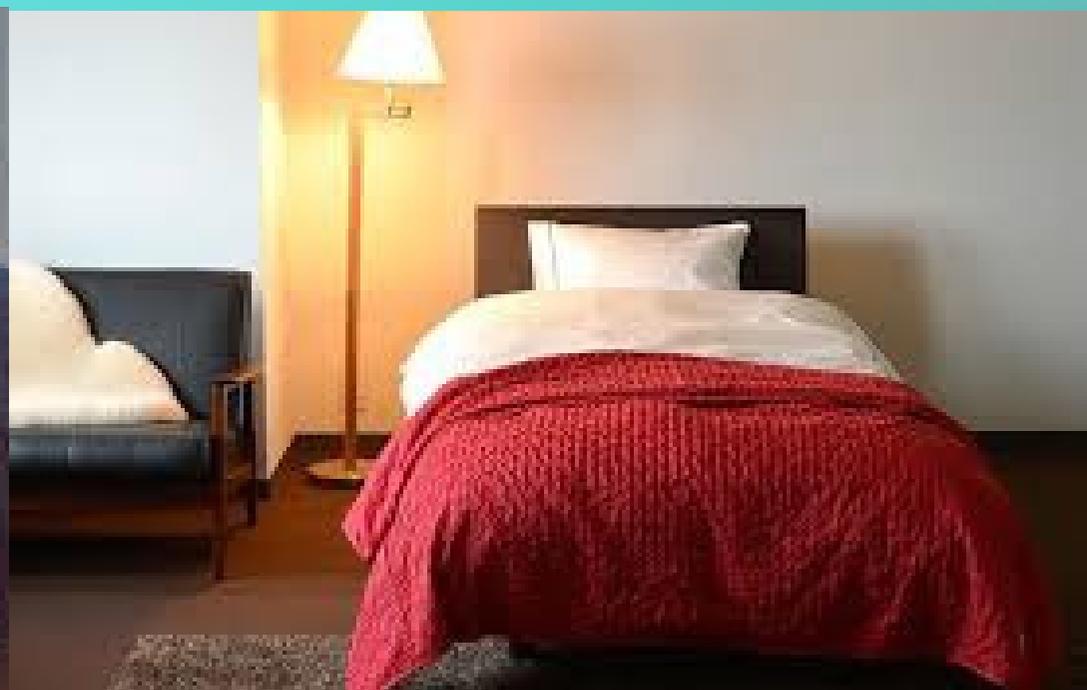
汚い部屋or綺麗な部屋



# 睡眠×環境

寝やすいのは？

右の寝室or左の寝室



# 睡眠×人間

- ・ 世界全体の平均睡眠時間は、2020年に比べて減少。
  - ・ ベルギーのユーザーの睡眠時間は7時間50分と世界で最も長い。
  - ・ 日本のユーザーの睡眠時間は6時間44分と世界でワースト2位の短さ。
- ・ 毎日の歩数と睡眠スコアに相関関係があり一定の運動は睡眠の質の向上につながる。
  - ・ 平均7～8時間の睡眠をとることで身体をよりパフォーマンスが高い状態に維持ができるようになる。

# 睡眠×栄養学

- ・ 睡眠する3時間前に  
食事を終わらせる

- ・ ビタミンB1

- ・ トリプトファン

- ・ グリシン

を摂取しよう

# 睡眠×栄養学

## 要約

対象:深夜業務の男性

生活習慣の乱れで

大腸がんのリスク増加に関与

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/jhep/49/3/49\\_407/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jhep/49/3/49_407/_pdf/-char/ja)

# 睡眠×ビジネス

それまでの過程

下準備

実践

結果

照らし合わせれば

やってることは変わらない

# 睡眠×厚生労働省

睡眠を確保するための

睡眠時間・パターン等は個人差がある。

10歳代では、8から10時間

成人以降50歳代までは、6.5～7.5時間

60歳代以上で約6時間弱。

高齢になるほど、必要な睡眠時間が短くなる  
ことが報告されており、無理に長時間眠ろうと  
することで、かえって睡眠の質を低下させる  
ことがあることに留意することが必要です。

**厚生労働省 睡眠**

**健康携わってる**

**出したり、、**

**子供と比べたり**

**※外的刺激を～**

ライトトーナス値

～～