

# 規則正しい生活で 7-9時間の睡眠を！

(2020/4/15作成)

自宅待機中は生活リズムが狂いがち。就寝・起床の時刻を決めて7時間以上の睡眠で免疫機能を維持しましょう。

## 自宅待機中の睡眠

カナダのエドワーズ博士によれば、  
自宅待機中の睡眠障害の最も大きな要因は、  
不規則な睡眠スケジュールだといいます※1。



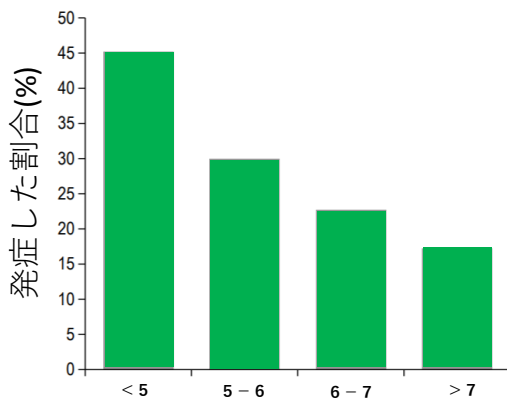
Athlete365 ※1

寝つきやすさや深い睡眠の量は、体内時計と夜の眠気の強さに左右されます。  
起床・就寝時刻をきめ、運動量が少ない日は、仮眠は短めに(10-20分ほど)、  
15時までに終わるようにしましょう※2。日光を浴びることも効果的です。※2

## 睡眠時間

Pratherらは、164名の男女の1週間の睡眠時間を調べた後、ライノウイルス（風邪の原因ウイルスの一種）を鼻につけ、風邪症状を発症した人の割合を調べました。その結果、睡眠時間が7時間以上のグループより、6時間以下のグループのほうが発症しやすいことがわかりました。※3

自宅待機中のアスリートに関しては  
7-9時間の規則正しい睡眠習慣が  
推奨されています。※4



時計型の機器で計測した睡眠時間(時間)

図. 7日間の平均睡眠時間と風邪症状発症の割合。(年齢と開始前の特異抗体レベルで調整, ロジスティック回帰を使用) ※3

※1 <https://www.olympic.org/athlete365/ja/well-being-ja/combat-covid-19-anxiety/>

※2 <https://www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation>

※3 Prather et al. SLEEP 38(9):1353-135, 2015

※4 <https://www.olympic.org/athlete365/ja/well-being/look-after-yourself/>