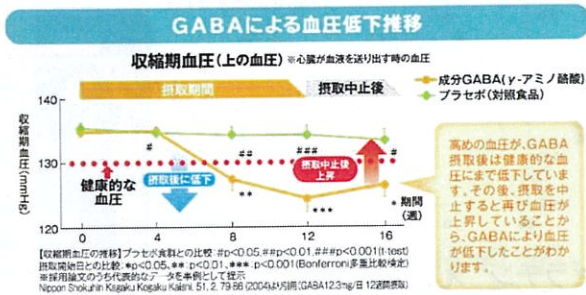


1日の有効量とされる200mgを全てお茶から摂取しようとする、約3.5L、杯数にして40杯近くの煎茶を飲まなくてはなえない。また、お茶にはカフェインが入っているため現実的でない。



D) **GABA** (γ -aminobutyric acid) 中枢神経の主要な抑制性神経伝達物質であり、**興奮を抑え、リラックス状態を作る**。不安・緊張を軽減し、入眠を助ける可能性がある。GABA を経口摂取しても、血液脳関門(BBB)を通過しにくいと考えられており、経口摂取した **GABA が脳内 GABA 濃度を直接上げるという明確な証拠は限定的である**。発芽玄米、トマト、なす、アスパラガス、かぼちゃ、きゅうり、メロン、みかんなどの野菜や果物、漬物、キムチなどの一部の発酵食品に、ギャバが多く含まれている。



D) **ハーブ系** (例: バレリアン、ホップ、カモミール) 一部では睡眠の質や入眠までの時間を改善する可能性が示唆されていますが、臨床試験の結果は一貫性が低い。動物実験ではバ

リアンが睡眠を促す作用を示すデータもあるが、人での確実な効果は明確でない。効果が感じられない人も多い。副作用や相互作用(薬との影響)が出ることもある“自然だから安全”とは限らない。

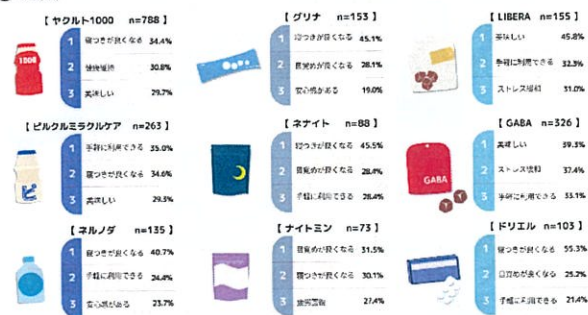


③ サプリメントのまとめ

人によってはリラックス感や入眠促進効果がある可能性があるが、科学的根拠は弱く製品差が大きい科学的に見た「効く・効かない」の傾向まとめ

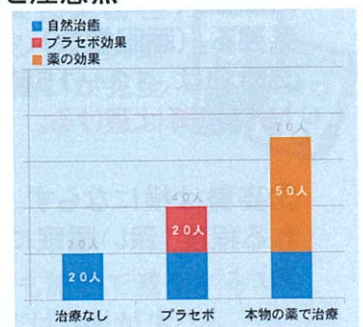
成分	科学的根拠の強さ	コメント
グリシンなどアミノ酸	☆☆☆☆	一部で睡眠質改善
マグネシウム、L-テアニン	☆☆☆☆	安全性は比較的高いが効果は軽度
ハーブ系(バレリアン等)	☆☆☆☆	一部ヒト試験あり、結果はまちまち
5-HTP/トリプトファン	☆☆☆☆	エビデンス不十分・推奨外

④ NEO「睡眠の質向上の機能を持つ商品」のブランドイメージ ※食品商品の購入者対象



③ サプリメントの限界と注意点

健康食品であって「薬」ではない。医薬品のような効果保証・品質管理がされていない。人によって効果の感じ方に差が大きい一部はプラセボ(思い込



み)効果と言える程度のケースもある。

③③ 「睡眠をサポートする機能性パジャマ(睡眠用衣類)」は、本当に睡眠の質を上げられるのか？

③③-1 パジャマの種類と期待される効果とそのエビデンス

A) 温度や湿度を調整するパジャマ

暑すぎ・寒すぎを避けて体温調節に寄与し、**快適な睡眠**が得やすくなる。汗のこもりにくさ、肌触りの良さ、適切な体温調節で睡眠の入眠や中途覚醒に影響する可能性があり、「気持ちよく眠れる」という主観的な睡眠評価となる。科学的な効果は限定的であり、「パジャマ単独で確実な効果がある」と断言できる根拠は弱い。

IFMC (イフミック: 集積機能性ミネラル結晶体) は(株) テイコク製薬社が温泉療法に着眼して製造したナノメートルレベルの非常に微小なミネラルの結晶体です。数種類のミネラルを組み合わせて特殊処理して抽出した物質です。身体に接触させることで血管から一酸化窒素(NO)が拡散し、血管が拡張することによる血行促進効果が期待できます。医療・介護分野での応用を目指し、東京大学スポーツ先端科学連携研究機構(UTSSI)にて研究が進められております。特許第6557442号

IFMC加工の生地を肌に接触させると **体温が上昇**

実験前 10分後

高 低

B) 遠赤外線など機能性繊維のパジャマ
血行改善・リラックス効果が期待できる。一部の研究では 遠赤外線(FIR)を出す特殊素材のパジャマが睡眠障害のある人に対して改善傾向を示したものがあるが、通常のパジャマと統計的な違いは明確ではないと報告されている。

MISHII LIST

音るだけ 血行促進

リカバリア 3首 ルームウェア

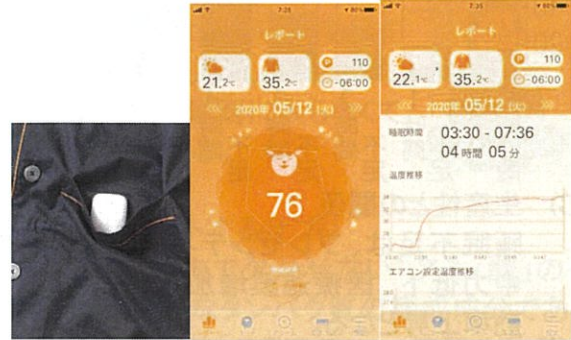
遠赤外線 遠赤外線 遠赤外線

遠赤外線 遠赤外線 遠赤外線

遠赤外線 遠赤外線 遠赤外線

C) スマートパジャマ

センサー内蔵で 睡眠状態をモニタリングし、改善のヒントを得られるタイプも研究されていますが、睡眠そのものを直接“改善”するわけではなく、測定してフィードバックに役立つ。



③③-2 機能性パジャマに期待できること

- A) 快適さや体温調節の改善
- B) 入眠儀式としての心理的スイッチ
- C) モニタリング機能による生活改善の手がかり
⇒ 環境・心理・快適さの改善を通じて「睡眠の体感(subjective quality)を上げる」可能性はある。

③③-3 期待しすぎてはいけないこと

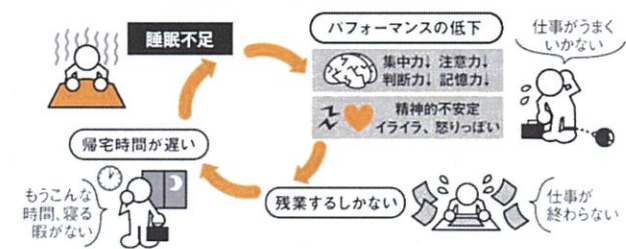
- A) 睡眠薬のように確実・直接的に睡眠の深さや持続を改善すること
- B) 科学的に十分に立証済みの効果 ⇒ サプリや周辺グッズと同様、補助的な手段としての位置づけが適切である。

③③-4 睡眠をサポートするパジャマは、“快適さ”や“入眠の心理的切り替え”を助ける可能性はあるものの、科学的に確実な睡眠改善効果があるとはまだ証明されていない。**生活環境の調整の一部として考えるのが適切である。**

③④睡眠と産業保健

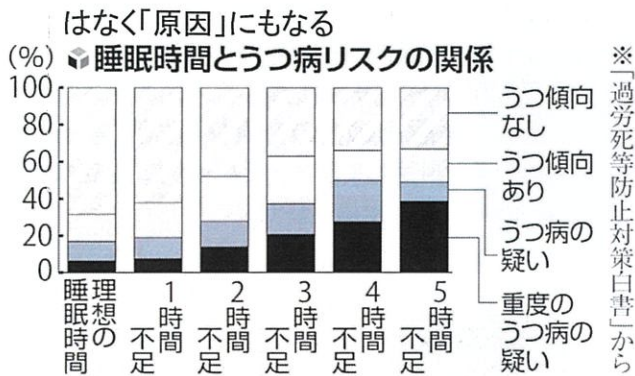
A) 労働安全との関係

睡眠不足により反応時間の遅延、判断力低下、ヒューマンエラー増加、交通事故・労災増加が起こる。6時間未満睡眠で事故リスク上昇し、4~5時間睡眠は「酒気帯び運転相当」の認知機能低下とも言われている。



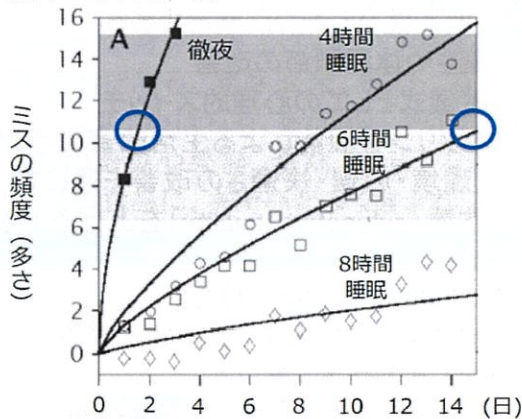
B) メンタルヘルスとの関係

睡眠障害は、うつ病の前駆症状、不安障害の悪化因子、自殺リスク因子、過労死リスク関連因子と考えられる。また、不眠は「結果」で



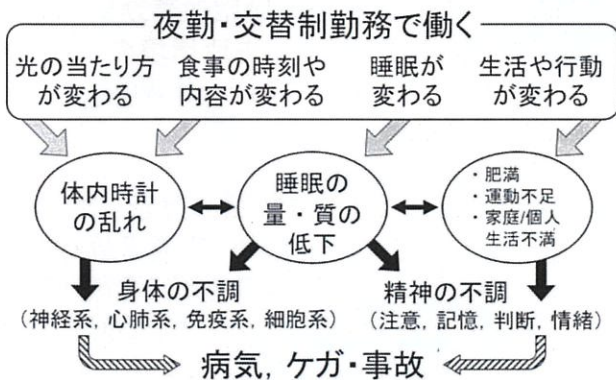
C) 生産性との関係

睡眠不足は、プレゼンティーズム増加、集中力低下、医療過誤増加(医療従事者)、欠勤率上昇となる。



D) 夜勤・交代勤務のポイント

明るい光の利用、仮眠の導入(15-20分)、休日の極端なリズム崩壊を避ける、メラトニン活用(医師管理下)などがあげられる。



① 仮眠をとる

深夜帯の30分程度の仮眠によって眠気や能率が改善し、ミスを減らすことができる。ただし60分以上の長い仮眠は覚醒後のぼんやり感(睡眠慣性)が生じやすいため、避けたほうがよいとされている。夜勤前(夕方)の仮眠は夜勤中の眠気を軽減しますが、夜型傾向が強い人は眠れないことしばしば



ばある。

② カフェイン摂取

眠気や疲労を軽減させる効果があるが、過剰摂取にならないように注意が必要。カフェインの作用発現には20分程度かかるため、仮眠前に摂取することで睡眠を邪魔せずに覚醒後の睡眠慣性を防ぐことができる。



③ 光を浴びる

高照度光には即時的な覚醒効果とともに、朝に光を浴びると翌日の概日リズム位相が前進し、夕方以降に光を浴びると後退する作用がある。夜勤中に強い照明を浴びるとリズム位相は後退するが、帰宅時に日光を浴びることである程度解消される。

深夜勤務による睡眠リズム障害の対処法



メラトニン、ビタミンB12、睡眠薬など効果的に

④ 生活指導

週に1~2回程度の夜勤シフトが入る交替制勤務の場合、生物時計は日勤に合わせて固定し、夜勤時の眠気に対しては対症療法を行う。夜に普段より早目に就床して長めの睡眠時間を確保し、翌朝は日勤時と同じ時刻に起床するとよい。



⑤ 睡眠薬を使用する

翌日残存効果、車両運転業務、高所作業、交代勤務者の使用→オレキシン拮抗薬は比較的安全性高いが完全ではない



付録)

メラトニン→睡眠

オレキシン→覚醒

メラトニンもオレキシンも加齢で減少する加齢により、不眠・寝てばかりが生じる。