



長濱産業医事務所

NOH Nagahama office for occupational health

よい睡眠のための室内環境

2026年9月 衛生講話

産業医 長濱さつ絵

よく眠れる環境の作り方

- 明るさ
- 音
- 温度

暗くて静かで朝まで適温



明るさ

- 夜は間接照明や暖色系のライトを使う
- 夕方以降はブルーライトは避ける
 - * ブルーライトは朝～昼の光
- 携帯はナイトモードにする
- 就寝中は完全に真っ暗にする
 - 豆電球も使用しないほうがいい
- 夜トイレに行くときなどは、足元ライトなどがおすすめ



表 1 照明条件

	照明	照度 (lx)	メラトニン抑制率 (%)
①	照明なし	0	0
②	青 (LED)	12.5 (豆電球)	39
③	黄 (LED)	225 (リビング)	0
④	②+③	237.5	20

青色照明はメラトニンを抑制する効果が高い

メラトニン…睡眠ホルモン

- 黄色照明はメラトニン抑制しにくい
- 青色照明に黄色照明を加えると青色単品よりメラトニンを抑制しにくい

睡眠・生体リズム障害を緩和する光環境制御技術開発のための研究 (福井大学、2008年)



睡眠と光（奈良県立医大平城京スタディ）

- 寝ているあいだに5ルクス以上の照度の光を浴びている人は、より暗い環境で寝ている人と比べ、健康（血圧、糖尿病、睡眠の質）リスクがある（Obayashi, 2018）
- 豆電球（9lx）で寝ている人は部屋を暗くして寝ている人と比較して体重が2.6kg多い（Obayashi, JCEM2013）
- 星～月明りくらいの明るさ（0.3lx）が睡眠の質にはベスト
- 遮光カーテンの利用
- 明るい場合はアイマスク



温度・湿度

- 目安は冬は20℃前後、夏は24℃前後
- 夏は就寝2～3時間前に22～23℃にエアコンを設定し、寝室の壁や家具を冷やし、就寝直前に26～28℃に設定する
- 睡眠前半4時間にエアコンを使用すると中途覚醒を減らし睡眠効率が高くなる（Okamoto、2005）
- 起床前2～3時間に切タイマーをかける
- 直接、風が身体にあたらないようにする



眠っているときの体温

深部体温はさがる



手足の体温はあがる

深部体温を下げるためには、
手足から熱を放散する必要がある

- ・手足が冷えていると眠くならない
- ・靴下などで熱放散を妨げると睡眠の質がさがる

＊電気毛布をつけっぱなしにすると睡眠
の質が下がる



よく眠れる理想の室内環境

- 明るさ…なるべく暗くする（完全に真っ暗）
- 音…途中で起きない程度
- 温度…目安は冬は20℃前後、夏は24℃前後

暗くて静かで朝まで適温



ご清聴ありがとうございました

