ISSN 2188-8221

KAO HEALTH CARE REPORT

2026. KAOヘルスケアレポート

NO. 80

花王健康科学研究会
花王健康科学研究会は、みなさまの健康・体力づくりを応援します。

特集

朝バテ改善に向けた良質な睡眠習慣へ

世界的に見て、睡眠時間の短さが際立つ日本。
朝からだるさや疲労を感じる“朝バテ”の悩みも広がっています。
睡眠不足は生活の質の低下を招き、さまざまな疾患リスクを高める要因にもなります。
今回の特集では、良い睡眠を取るための生活習慣づくり、エネルギー代謝や照明環境と睡眠の関係、体のゆがみやクロロゲン酸類摂取が起床時の疲労感に及ぼす影響について紹介。
睡眠習慣を改善して健康づくりにつなげる方法を考察します。

CONTENTS

02 巻頭インタビュー
翌日に疲れを残さないための睡眠習慣
広島国際大学 健康科学部心理学科 教授／副学長 田中 秀樹

05 研究・健康レポート1
自然な眠りへのアプローチ
──エネルギー代謝や照明環境からの考察──
筑波大学 名誉教授
国際統合睡眠医科学研究機構（WPI-IIIS）客員研究員 徳山 薫平

08 研究・健康レポート2
「朝バテ」を防ぐ睡眠と休養の新しいアプローチ
──身体アライメントへの着眼およびクロロゲン酸類の活用について──
花王株式会社 ヒューマンヘルスケア研究所 峯岸 慶彦

10 行政トピックス
医療機関が標榜可能な診療科名に「睡眠障害」を追加

11 映画にみるヘルスケア「小さな命が呼ぶとき」
「何もせずに子供の死を待つなんて！そんなこと出来ない！」
――ポンペ病で“気管挿入、車椅子”の2人の子を持つエリート会社員、偏屈な生化学者と治療薬を開発！
映画・健康エッセイスト 小守 ケイ
監修：公益財団法人結核予防会 理事 総合健診推進センター 所長 宮崎 滋

編集・発行：花王健康科学研究会 https://www.kao.com/jp/healthscience/

翌日に疲れを残さないための睡眠習慣



良質な睡眠は、脳や身体の健康を支えるだけでなく、翌日の気分や集中力、パフォーマンスにも影響します。では、朝スッキリ目覚め、充実した1日を過ごすためには、どのような睡眠習慣が大切なのでしょうか。睡眠科学・睡眠指導を専門とする田中秀樹氏に、良い睡眠につながる生活習慣や睡眠環境、「朝バテ」を防ぐためのポイントについて伺いました。

広島国際大学 健康科学部心理学科 教授／副学長
田中　秀樹

良い睡眠は「夜」だけの問題ではない

私はもともと脳や心に関心があり、研究を進める中で、睡眠が脳や心の働きや健康を支える重要な要素だと考えるようになりました。実際、うつと睡眠の関係などを見ても、睡眠は心の健康と深く結びついています。さらに睡眠に注目したのは、生活習慣や環境を変えることで改善できるからです。自分の考え方や行動を少し変えることで睡眠を整え、脳や心、体の健康につなげられるのではないか。そう考えて、睡眠改善についての研究を続けてきました。

では、良い睡眠とはどのようなものでしょうか。私は、寝つきや睡眠の維持が安定し、朝スッキリ目覚め、翌日の体調や気分が充実している状態だと考えています。夜に良く眠れるだけでは十分ではなく、翌日、その人らしく元気に過ごし、持っている能力を発揮できることまで含めて「良い睡眠」なのです。良い睡眠は、集中力や意欲を高め、仕事や学習のパフォーマンスを向上させるだけでなく、美肌や体重管理、転倒予防、フレイル予防など、健康にもつながります（図1）。

一方で、睡眠不足や不眠が続くと、疲労や集中力・判断力の低下、うつや不安など心の健康にも影響します。さらに高血圧や、肥満、糖尿病など生活習慣病との関連も指摘されています。日中のパフォーマンスにも影響し、仕事でミスをしやすくなったり、事故につながったりすることもあります（図2）。

こうしたことから私は、睡眠改善は自分の能力や魅力を発揮し、健康で幸せに生きていくための土台だと考えています。つまり、より良く生きるためのウェルビーイング（身体的・精神的・社会的な健康・幸福）にもつながるのです。そこで私たちは、睡眠とウェルビーイングとの関係を確かめるため、2,000名を対象とした大規模な研究*1に取り組みました。調査の結果、成人でも高齢者でも、十分に睡眠を取ってしっかり休養できているという「睡眠休養感」が、健康感や幸福感と関係していることがわかりました。また、仕事や趣味などを通して生きがいを持って生活していることも、健康感や幸福感と関係していました。

「睡眠時間」より「睡眠休養感」が重要

睡眠について、私は「量」「質」「タイミング」「規則性」の4つが大切だと考えています。最近は「睡眠の質」が注目されていますが、質を高めれば短時間睡眠でもいい、ということではありません。必要な睡眠時間には個人差があり、6時間で十分な人もいれば、8時間必要な人もいます。

そこで重要になるのが、先ほどの研究結果でも触れた「睡眠休養感」、すなわち睡眠によって「しっかり休めた」と感じられているかどうかです。睡眠時間だけで判断するのではなく、翌日の体調や頭の冴えも含めて、自分にとって十分な睡眠が取れているかを見ることが大切です。

朝起きるのがつらい、疲れが残っているなど、いわゆる「朝バテ」に悩んでいる方は、睡眠の質だけでなく、量やどの時間帯に寝ているかというタイミングや規則性にも注目してほしいと思います。体温がスムーズに下がり、自律神経も副交感神経が優位になりやすい、睡眠に適した夜の時間帯にしっかり眠ることが重要です。

また、平日は睡眠不足なのに、休日になると昼近くまで寝てしまう方も多いでしょう。これを繰り返すと、

*1　山岡香織ら. 睡眠と環境. 18(2), 1, 2024.

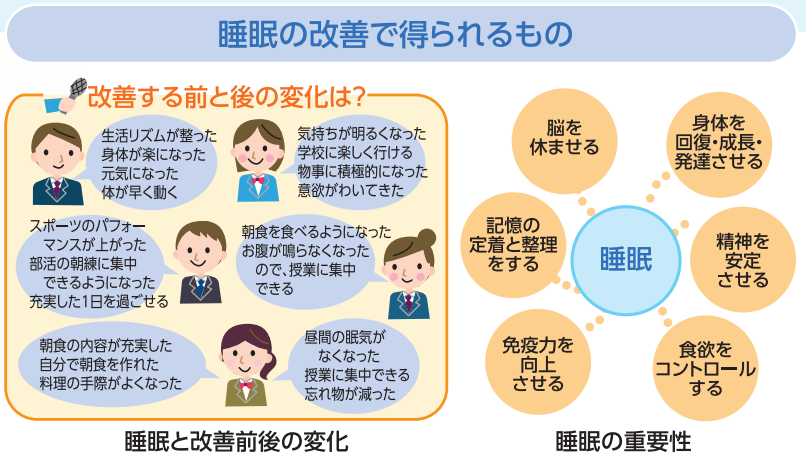


図1　睡眠の改善で得られるもの

出典：田中秀樹氏の資料を元に作図

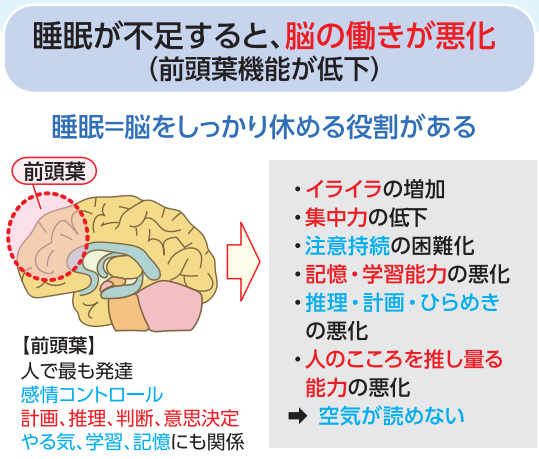


図2　睡眠不足と脳の働き

出典：田中秀樹氏の資料を元に作図

平日と休日の睡眠時間や起床時刻の差が大きくなり、体内時計が乱れます。これを「社会的時差ボケ（ソーシャル・ジェットラグ）」と呼びます。眠気やだるさ、頭痛、胃の不調、やる気の低下などは、睡眠リズムの乱れが原因になっている場合もあります。特に子どもや若い人では、睡眠リズムを整えるだけで症状が改善することもあります。

リズムを整えるうえで、私が特に大切だと考えているのが、朝の過ごし方です。朝は太陽の光が入る明るい場所で、朝食をしっかり食べましょう。光によって脳の体内時計を、食事によって胃腸などの体内時計を整えます（図3）。朝に2つの時計を同時に合わせることで、全身のリズムも整いやすくなります。だから、私は「夜、早く寝なさい」と言うよりも「まず朝を整えましょう」と伝えています。早起きをすると、自然と夜に眠くなり、早寝につながります。つまり、朝を整えることが、結果的に夜の睡眠を整えることにつながるのです。



図3　朝の過ごし方と体のリズム

出典：田中秀樹氏の資料を元に作図

良い寝つきのためにできること

先述の睡眠とウェルビーイングの関係を調べた研究では、睡眠を良くするための行動や生活習慣が、健康や幸福感にもつながることがわかりました。特に、「毎日、決まった時間に起きる」「夕方以降は居眠りをしない」「寝床で悩まない」「休日も、起床時刻を平日と2時間以上ずらさない」といった行動が重要です。夕方以降に居眠りをすると、夜に眠るための力を使ってしまい、睡眠の質が低下することがあります。コロナ禍の研究論文*2でも、「毎日決まった時間に起きる」「寝床で悩まない」ことが、成人・高齢者ともに睡眠休養感と関連することがわかりました。さらに、成人では運動習慣、食事バランス、人生の目標が、また高齢者では信頼感も睡眠休養感と関係していることがわかりました。

寝床で考え事をしたり、スマートフォンなどを見たりすると、脳が興奮して寝つきが悪くなります。そして、休日に起床時刻を大きくずらさないことで、睡眠の「質」や「量」だけでなく、「リズム」も大切にしましょう。

最近、睡眠を邪魔するものとしてスマートフォンやタブレットがよく挙げられます。夜に強い光を浴びると脳が刺激され、特にブルーライトは、睡眠に関わるメラトニンの分泌を抑えることが知られています。できれば寝る1時間前、難しければ30分前から使用を控えるといいでしょう。ただ、私は「スマホは絶対にダメ」と禁止するだけでは、なかなか続かないと思っています。以前、娘に「夜はやめる代わりに、朝起きたら好きなだけやっていい」と伝えたところ、自分から早起きして朝に楽しむようになりました。大人も同じです。夜の動画やドラマを、朝の楽しみに変えてみる。禁止するのではなく、自然に行動を変えられる仕組みをつくることが大切なのです。

私は、温度、湿度、光などを組み合わせて、より快適な環境をつくるための研究*3も行っています。睡眠

*2　Yamaoka K et al. *Am J Health Promot.* 2026 Aug 13
https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/08901171261476510

*3　田中秀樹. 日本臨牀 . 78(5), 847, 2020.

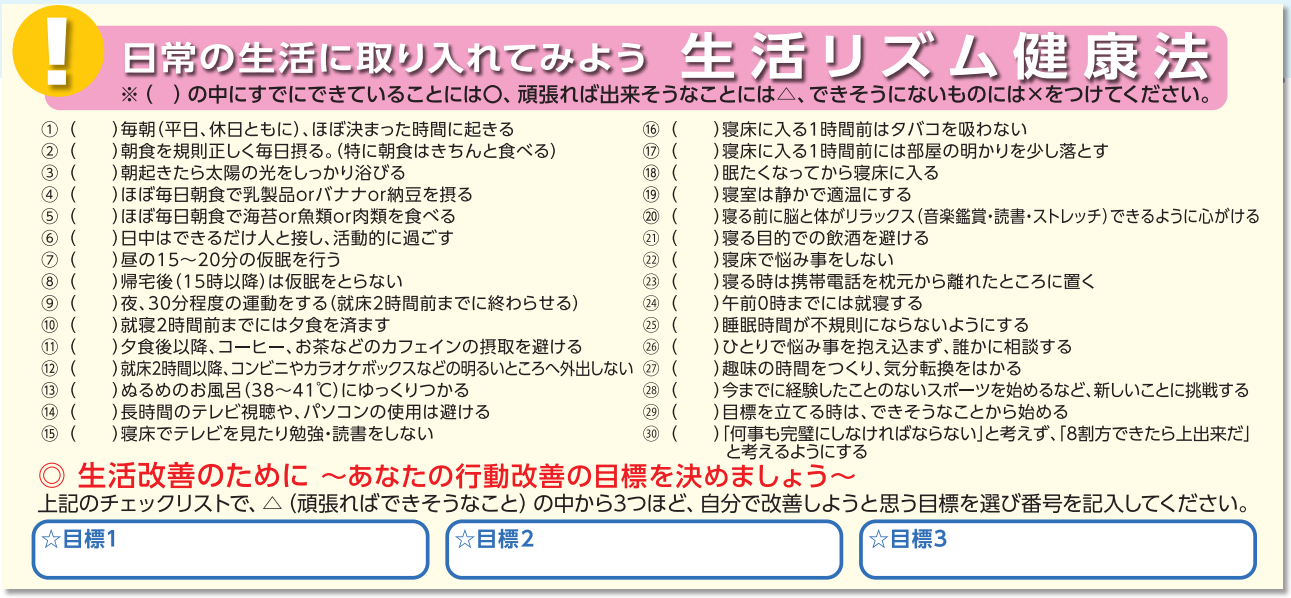


図4　生活リズム健康法　出典：田中秀樹氏の資料を元に作図

環境では、温度だけでなく湿度にも注目してほしいと思います。夏は室温26℃以下、湿度55～60%程度、冬は16～19℃程度、湿度50～60%くらいが目安です。特に梅雨時は、除湿するだけでも体感的に涼しくなります。また、寝室だけでなく、寝る1時間ほど前から過ごすリビングの明るさも大切です。150～250ルクス程度の少し暗めの、暖色系の照明にするといいでしょう。寝室では、天井の明るい照明ではなく、足元などの間接照明を使うのがおすすめです。

「生活リズム健康法」のすすめ

睡眠改善には、睡眠を良くするための行動を知識として学ぶだけでなく、自分の生活の中で、何ができていて、何ができていないのかを振り返ることが大切です。私は「生活リズム健康法」（図4）という方法を提案しています。できていることは「○」、できていないことは「×」、頑張ればできそうなことは「△」をつけてもらいます。そして、いきなり「×」を改善しようとするのではなく、「△」の中から、できそうなことを3つ以内で選んで、2週間続けてみましょう。欲張らず、1つでもいいのです。「これならできそう」という小さな行動から始めてみてください。

私自身は、良い睡眠のために、朝はなるべく明るい場所で食事をするようにしています。それから、必要なときは30分以内の短い仮眠を取ったり、時間がある休日には夕方に散歩をしたりしています。もう1つ心がけているのが、物事をできるだけ前向きに捉えることです。失敗したり、後悔したりすることもありますが、「次に生かすためのいい経験になった」「この段階で気づけてよかった」と考えるようにしています。何かあっても抱え込みすぎず、マイナスに捉え続けない。いわゆるポジティブ・リフレーミングを心がけています。

睡眠を「明日を良くする習慣」に

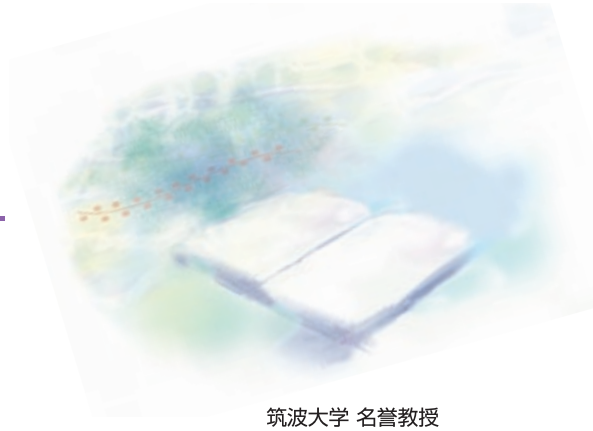
私は、睡眠を「疲れたから仕方なく取るもの」ではなく、「明日をより良く生きるために取るもの」として考えていただきたいと思っています。日本には「寝ていない自慢」のような文化もありますが、これは間違っています。よく眠ることは、集中力や感情のコントロール、判断力を高め、自分の力を発揮するための大切な準備です。

保健師や栄養士など、健康づくりに携わる専門職の方々には、睡眠が健康感や幸福感を高める大切な要素であることを、ぜひ伝えていただきたいと思います。これは大人だけではありません。子どもにとっても、食事と同じように睡眠は脳や心、体をつくる大切なものであり、感情をコントロールする力や人を思いやる心などにも関わっています。だからこそ、学校現場でも睡眠の大切さを伝え、子どもたちを守る睡眠教育をもっと広げていってほしいと思います。

田中　秀樹　Tanaka Hideki
広島国際大学 健康科学部心理学科 教授／副学長

山口県生まれ。広島大学大学院修了。博士（学術）。広島大学助手、日本学術振興会特別研究員PD、国立精神・神経センター精神保健研究所老人精神保健部特別研究員、広島国際大学心理学部教授、心理学部長等を経て、2020年より健康科学部長兼大学院健康科学研究科長、2025年11月、副学長兼任。専門は、睡眠指導を軸とした脳と心のヘルスプロモーション。地域や学校で児童・生徒・地域住民に睡眠改善技術と睡眠健康教育を普及。睡眠健康指導士、睡眠改善インストラクター養成に従事。日本睡眠環境学会理事長。

自然な眠りへのアプローチ
―エネルギー代謝や照明環境からの考察―



エネルギー代謝の専門家としての経験と知識を活かし、睡眠科学の研究に参入した徳山薫平氏。エネルギー代謝や食欲と睡眠の深い関係、スムーズな眠りを誘発する照明環境などを紐解きながら、睡眠の観点をプラスした健康づくりについて考察します。

筑波大学 名誉教授
国際統合睡眠医科学研究機構（WPI-IIIS）客員研究員
徳山　薫平

日本人の深刻な睡眠不足への警鐘

OECD（経済協力開発機構）の調査によると、調査対象33カ国の平均睡眠時間は8時間28分。一方、日本の平均睡眠時間は7時間22分で最下位となりました*1。こちらは平均値ですので、仕事や家事に追われる社会人、勉強が忙しい学生さんなどには、「1日6時間くらいしか寝ていない」という方も多くいることでしょう。日本人は世界的に見て、目立って睡眠時間が短いのです。

睡眠を十分に取ると、疲労を回復するだけでなく、勉強やスポーツにおいて記憶を固定したり、技を習得したりする効果が得られます。メジャーリーグで活躍を続ける大谷翔平氏は、子どもの頃から現在に至るまで、たっぷりと寝ることを心がけているそうです。反対に睡眠不足になると、判断力が鈍り、仕事・スポーツ・勉強などのパフォーマンスは著しく低下してしまいます。筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構*2（WPI-IIIS、以下、IIIS）の機構長である柳沢正史氏は、よく睡眠不足を酔っ払った状態に例えていますが、実に的を射ていると思います。最近は睡眠の質を上げることに注目が集まっていますが、まずは十分な睡眠を取ることを心がけていただきたいと思います。日本人は子どもも睡眠時間が短く、これは実に憂慮すべき事態。周囲の大人が子どもたちに「ちゃんと寝よう」と伝え続けることが大切です。

エネルギー代謝の個人差は睡眠時に現れる

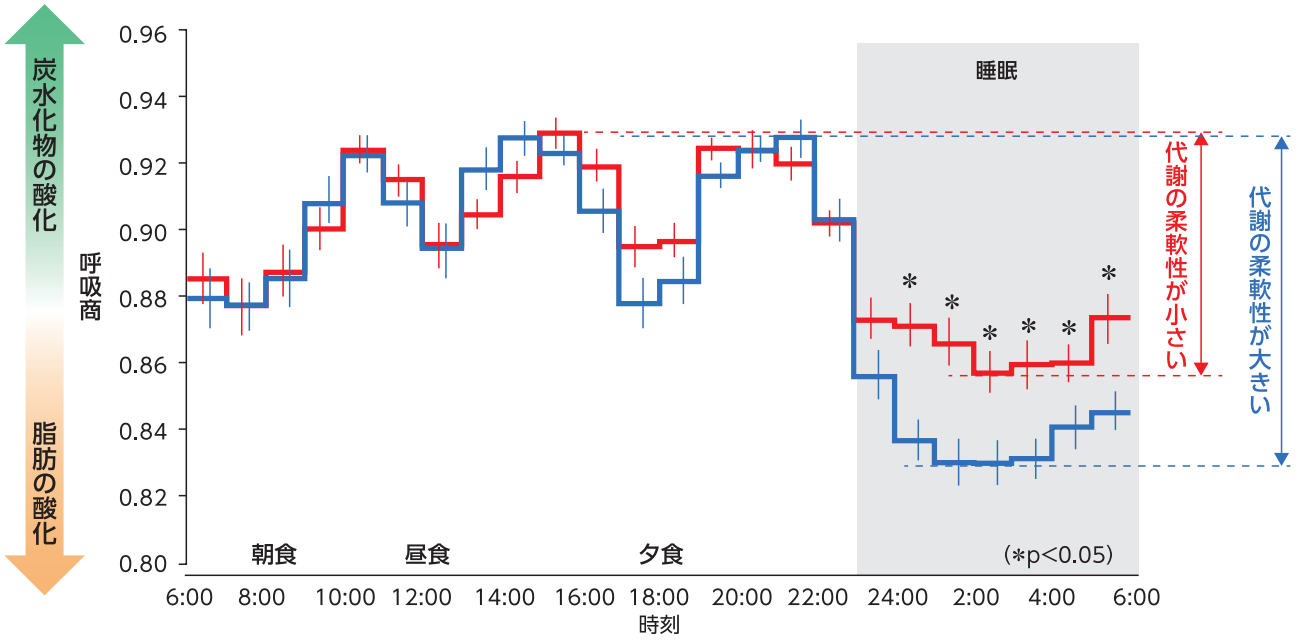
私のもともとの専門は、スポーツ科学や運動栄養学です。筑波大学において、世界最高水準の性能を持つ「ヒューマンカロリーメーター*3」を使い、運動や食事とエネルギー代謝の関連を研究してきました。睡眠の研究を始めたのは、IIISから「睡眠中のエネルギー代謝がどうなっているか調べてみませんか」とお誘いをいただいたことがきっかけです。

人は、起きている間に1日分のエネルギーを摂取し、寝ている間は絶食します。つまり、昼と夜ではエネルギー代謝の様相が一変するわけです。しかし、睡眠中も含め1日を通してエネルギー代謝を計測した研究はそれまでにありませんでした。そこで私たちは、ヒューマンカロリーメーターの時間分解能を時間単位から分単位にまで高め、睡眠とエネルギー代謝の関係解明に挑みました。

図1は、ヒューマンカロリーメーターを用いて、延べ127人の1日のエネルギー代謝を連続して計測した結果です。縦軸の呼吸商の値は、空腹時や安静時、有酸素運動時など脂肪を燃やしている時は小さくなり、食後、高強度の運動時など炭水化物を燃やしている時は大きくなります。値の振れ幅が大きいほど、代謝が柔軟に行われていることを示します。

計測の結果、睡眠中にエネルギー代謝の柔軟性の個人差が顕著に現れることが判明しました。また、被験者の年齢で比較すると、20代より30代の方が柔軟性が低下することもわかりました。今後、被験者層を広げていくと、睡眠時の代謝の柔軟性の低下が、肥満やメタボリックシンドロームの予兆や原因であることが判明するかもしれません。また、「代謝を良くして睡眠の質を高める」あるいは「睡眠の質を高めて代謝を良くする」といったアプローチの可能性も、追求していきたいと考えています。

*1　OECD. Time use across the world, Gender data portal. 2021
*2　睡眠覚醒制御機構の解明を目指し、基礎研究から臨床研究までを網羅する世界的な睡眠医科学研究拠点。
*3　人が中で生活できる部屋型の装置。酸素濃度や二酸化炭素濃度を連続して精密に測定し、エネルギー代謝を精密に分析することができる。



呼吸商は酸素摂取に対する二酸化炭素産生の比率で、体内で酸化されている脂肪と炭水化物の割合を示す。夜間と昼間の呼吸商の変化が代謝の柔軟性となる。炭水化物のみが酸化されている場合の呼吸商は1.00、脂肪のみが酸化されている場合には呼吸商は0.70となる。食後には炭水化物の酸化が盛んになり呼吸商が上昇し、睡眠時には脂肪の酸化が進んで呼吸商が低値となる。呼吸商の変化(代謝の柔軟性)の違いは睡眠時に明瞭であった。(青:代謝の柔軟性が大きい人、赤:代謝の柔軟性が小さい人)

図1　代謝の柔軟性と呼吸商

出典:筑波大学プレスリリース「エネルギー代謝の柔軟性が睡眠時に現れることを発見」(2021年9月7日)
(https://www.tsukuba.ac.jp/journal/pdf/p202109081800.pdf)

睡眠不足は食べ過ぎや肥満を引き起こす

図2は、睡眠と食欲調節ホルモンの関係です。睡眠が不足すると食欲増進ホルモン「グレリン」が増え、食欲抑制ホルモン「レプチン」が減ります。すると、「無性にお腹が空く」「いくら食べても満足しない」といった状態が起こりやすくなります。人は起きている間に夜の分のエネルギーも蓄えようとするため、起きている時間が長くなると食欲が暴走し、摂取カロリーが増え、肥満を引き起こしやすくなるのです。皆さんも、睡眠不足の時になぜかカロリーが高い食べ物を欲してしまう経験があるのはないでしょうか。

一方、十分に睡眠を取れている場合は、食欲調節ホルモンは逆の動きになり、適量の食事で満足するようになります。2022年にアメリカで行われた研究でも、「睡眠不足で過体重の人が睡眠時間を延ばすだけで、エネルギー摂取量と体重が減る」という興味深いデータが示され、注目を集めています*4。「痩せたいのになかなか痩せない」「食事制限が辛くていつもリバウンドしてしまう」という方は、色々なダイエット方法を試す前に、まず十分に寝ることを心がけていただければと思います。

“自然な眠り”を導く住宅の照明環境とは

私は、理想的な睡眠とは“自然な眠り”であると考えています。“自然な眠り”とは、夜になると眠気を促すホルモン「メラトニン」が分泌され、就寝の数時間前から深部体温が下がっていき、布団に入るとスムーズに眠りにつけるプロセス。そのためには、日中に適度に運動をしたり、寝る1〜2時間前に入浴して就寝に向けて体温が下がっていく状態をつくったりすることが効果的です。

なお、“自然な眠り”のために大切になるのが、睡眠前の照明環境です。国内外のさまざまな研究によって、強い光がメラトニンの分泌を抑え、深部体温の低下を妨げ、睡眠の質を下げてしまうことがわかっています。私たちの研究では、就寝前の4時間を眩しさが少ない有機EL照明の元で過ごした時と、輝度が高いLED照明の元で過ごした時の違いを分析しました*5。結果、前者の方が睡眠中の深部体温が下がり、脂質の代謝が上がるというデータが得られています。

日本の住宅は、夜の時間を過ごすダイニングやリビングの照明が明るすぎて、“自然な眠り”を妨げてしまっている側面があります。ぜひ、自宅の照明環境を見

*4　Esra Tasali. et al. *JAMA Internal Medicine*. 182(4), 365-374, 2022.

*5　筑波大学・山形大学 プレスリリース「睡眠前の照明環境が睡眠時の体温とエネルギー代謝に影響を及ぼす」(2021年6月30日)
(https://www.tsukuba.ac.jp/journal/pdf/p202106291602.pdf)

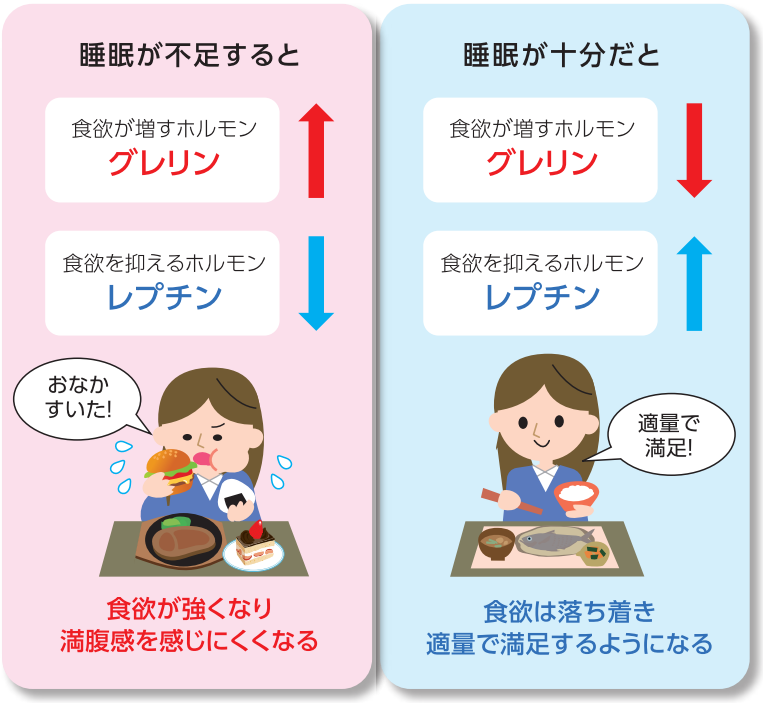


図2　睡眠と食欲調節ホルモンの関係

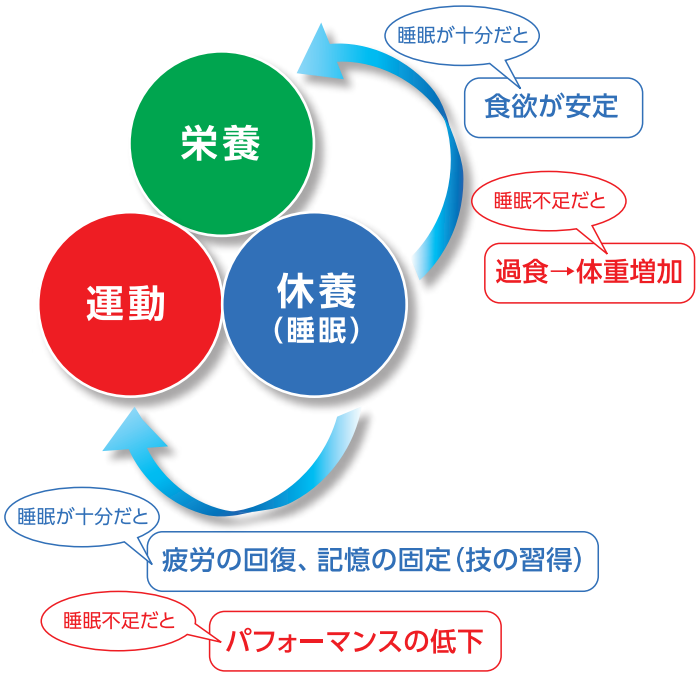


図3　健康づくりの3要素における睡眠の役割

直し、夜は間接照明で過ごすようにしたり、照明器具の照度を下げたりしてみてください。照明は簡単にコントロールしやすい部分ですので、ご家族で見直し、睡眠の質を上げていただければと存じます。

また、最近は睡眠の質を向上する成分や食品についても研究が進み、興味深いデータが出てきています。私たちの研究では、日中に烏龍茶を飲むことで睡眠時の脂肪燃焼が促進されることがわかりました*6。私の教え子の研究では、クロロゲン酸類含有飲料を就寝10分前に飲用したところ、睡眠中の副交感神経が優位になり睡眠が深くなる結果が出ています*7。ただし、こうした成分や食品はあくまで補足的なものです。まずは十分に睡眠を取ることや自然な眠りにつながる生活習慣を心がけ、プラスアルファとして取り入れることをおすすめします。

睡眠の観点をプラスした健康づくりを

今、世界各国で睡眠の研究が進められています。しかし、収集したデータは所属団体や国の中にとどまり、世界中の研究者が活用できるビッグデータにはなっていません。ヒューマンカロリーメーターのアルゴリズム（計算処理モデル）も、各自が独自に発展させ、共有されていないのが実情です。私の今後の目標は、世界中の研究データやアルゴリズムを皆さんで活用できるベータベースにまとめること。さまざまな利害関係もあり困難が伴いますが、世界中の研究者が手を取り合うことで睡眠の研究は加速度的に進むと信じ、尽力してまいります。

図3は、「栄養・運動・休養」という健康づくりの3要素において、睡眠が果たす役割をまとめたものです。このように、睡眠をしっかり取ることで運動や栄養に良い効果が生まれ、逆に睡眠不足だと運動や栄養にさまざまな弊害が生じます。保健師、栄養士といった健康指導をする立場の方にぜひお願いしたいのは、睡眠の重要性を伝えること。「健康的な食事をしてください」「適度な運動をしてください」といったアドバイスをする際に、「睡眠もしっかり取りましょう」と一言添えていただければ幸いです。

徳山　薫平　Tokuyama Kumpei
筑波大学 名誉教授
国際統合睡眠医科学研究機構（WPI-IIIS）客員研究員

1983年愛媛大学にて医学博士号取得。筑波大学体育科学系運動栄養学研究室教授、筑波大学大学院人間総合科学研究科教授などを経て、2019年筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構教授、2026年から筑波大学名誉教授。専門は応用健康科学、スポーツ科学、運動栄養学、エネルギー代謝学など。睡眠・運動・食事の相互作用、睡眠とエネルギー代謝の関係などを研究し、良質な睡眠を取ることによって健康づくりを行う方法を、各種メディアでわかりやすく解説している。

*6　筑波大学 プレスリリース「日中に烏龍茶を飲むと睡眠時の脂肪燃焼が促進される」(2020年12月23日)
(https://www.tsukuba.ac.jp/journal/pdf/201223tokuyama.pdf)

*7　朴寅成 博士論文「エネルギー代謝と睡眠の相互作用：運動と機能性食品摂取の影響」(2017年7月)

「朝バテ」を防ぐ睡眠と休養の新しいアプローチ
―身体アライメントへの着眼およびクロロゲン酸類の活用について―



朝起きても疲れが取れていない、体が重いといった「朝バテ」の背景には、日中の体の使い方や生活習慣など、さまざまな要因が関係している可能性があります。そこで、疲労回復と睡眠の質との関係に着目し、身体アライメントや休養法、クロロゲン酸類の摂取が起床時の疲労感に及ぼす影響などについて、花王株式会社ヒューマンヘルスケア研究所の峯岸慶彦氏にお話を伺いました。

花王株式会社 ヒューマンヘルスケア研究所
峯岸　慶彦

朝の疲労回復感に着目した理由

10万人規模の調査*1によると、日本人の多くが疲労を感じており、特に20～40代の現役世代でその傾向が強いことが報告されています。科学が進歩しているにもかかわらず、疲労はいまだに解決の難しい課題です。その理由の1つは、疲労には肉体的な要因だけでなく、精神的な要因など、さまざまなものが複雑に関係しているからです。だからこそ、疲労への対処も一人ひとり異なります。一方で、疲労の背景が人それぞれでも、「疲労が回復した」と実感できることは、誰もが求めることではないでしょうか。そして、その回復を最も実感しやすいのが、朝起きた瞬間ではないかと思ったのです。そこで、限られた睡眠時間でも、朝目覚めた時に「スッキリした」「体が軽い」「しっかりと眠れた」と感じられるように、睡眠の質を高めることが、疲労に悩む人の助けになるのではないかと考え、研究を進めています。

身体アライメントと睡眠・休養の関係

睡眠の質を高める方法には、生活習慣改善をはじめ、寝具やサプリメントなどさまざまなものがあります。それでも多くの人が疲労を感じているのは、自分に合った方法に出会えていなかったり、継続することが難しかったりするからかもしれません。そこで、私たちは2024年に、生活者を対象に、どのような要因が疲労改善に関係するのかを調べました。その中で見えてきたのが、同じ休養方法を試しても、効果を実感できる人とできない人がいるということです。

分析を進めると、体の姿勢や使い方、いわゆる身体アライメント*2のゆがみの状態が、休養法の効果実感に関係している可能性が見えてきました。10年以上前から開発されてきた歩行から身体の使い方を分析する技術を使ったアプリ「ウォークコーディネーター*3」を用いて、身体アライメントのゆがみ状態（A～Cの歩行タイプ）が休養法の効果実感に与える影響を調査しました（図1）。PR（パッシブレスト：消極的休養）では、普段よりベッドでの休息時間を1.2倍に増やしてもらいました。一方、AR（アクティブレスト：積極的休養）では、普段の生活に加えて30分程度の適度な運動を取り入れてもらいました。どちらも、同じ条件で休養法を試してもらい、その効果を比較しました。その結果、身体アライメントのゆがみが良好で、上手に身体を使って歩くAタイプでは、PR、ARいずれの方法でも効果を実感しやすい一方、歩き方が不安定なBタ

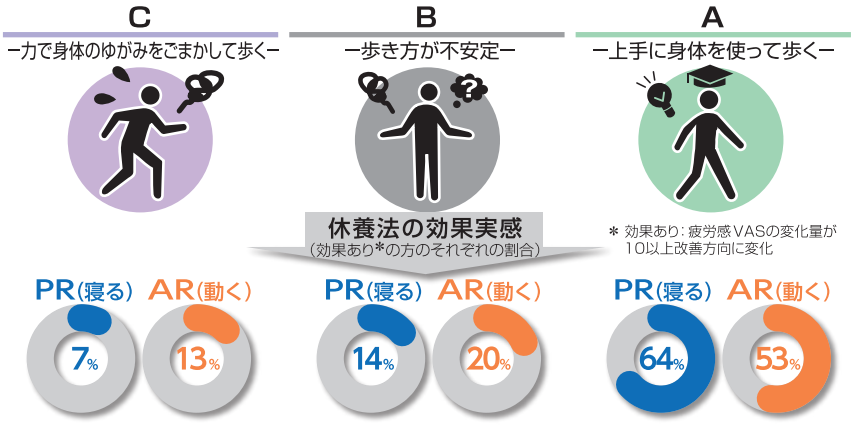


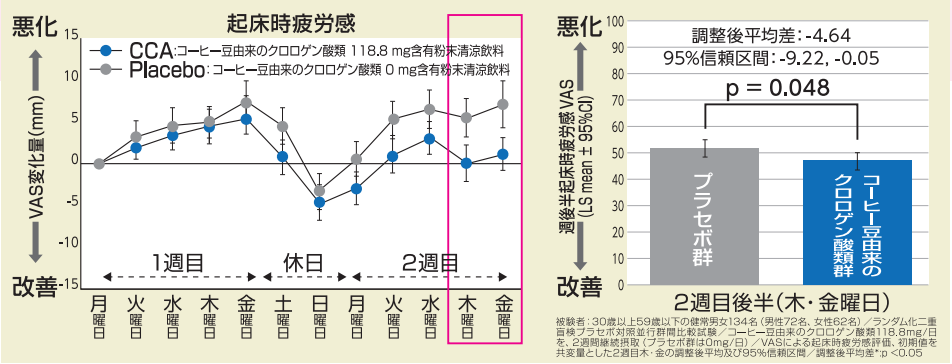
図1　歩行でわかる“身体ゆがみ”タイプと日常疲労の関係
出典：第22回日本疲労学会総会・学術集会（2026年6月）にて発表された資料を元に作成

*1　日本疲労学会・日本リカバリー協会「日本の疲労状況2025」
https://www.recovery.or.jp/research/9513/

*2　骨盤・脊柱・股関節・膝・足首などの骨格がどのように並び支え合っているかを示す考え方。須藤元喜氏のインタビュー（No.78 P12-13）を参照。

イプや力で身体のゆがみをごまかして歩くCタイプでは、効果を実感しにくい傾向がみられました。

これはまだ予備的な研究結果ではありますが、睡眠などの休養効果の発現において、身体アライメントのゆがみ、姿勢の状態にも意識を向けることの重要性を示唆するものと考えています。日中の姿勢だけでなく、睡眠中の姿勢自体も睡眠の質に関係すること、日中と睡眠中の姿勢がお互いに影響している可能性も最近の研究で見えてきています。



被験者:30歳以上59歳以下の健常男女134名(男性72名、女性62名)/ランダム化二重盲検プラセボ対照並行群間比較試験/コーヒー豆由来のクロロゲン酸類118.8mg/日を、2週間継続摂取(プラセボ群は0mg/日)/VASによる起床時疲労感評価、初期値を共変量とした2週目木・金の調整後平均及び95%信頼区間/調整後平均差*:p <0.05

図2　起床時疲労感に及ぼす効果

出典:第22回日本疲労学会総会・学術集会(2026年6月)にて発表された資料を元に作成

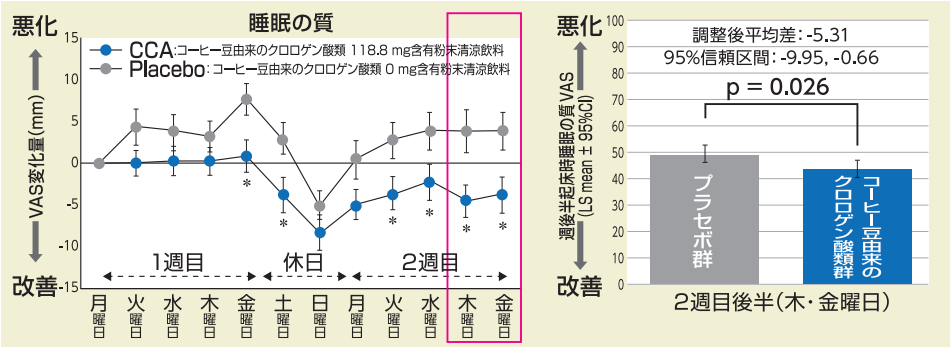


図3　“睡眠の質”実感への効果

出典:第22回日本疲労学会総会・学術集会(2026年6月)にて発表された資料を元に作成

クロロゲン酸類と「朝の疲労感」に着目

さらに私たちは、食品成分によるアプローチとして、コーヒーなどに含まれるポリフェノールの一種、クロロゲン酸類に着目しました。これまでの研究から、クロロゲン酸類については、肥満や高血圧、認知機能、肌の健康などさまざまな健康機能があることがわかっており、睡眠についても深い睡眠や副交感神経の活動との関係が示されていました。

そこで、起床時の疲労感と睡眠の質への影響を、2025年に検証しました。解析対象は30〜59歳の健康な男女134名で、月から金曜日に日勤で働き、起床時に疲労感を感じている人です。コーヒー豆由来のクロロゲン酸類約120mgを含む粉末清涼飲料を2週間摂取してもらい、毎朝の疲労感や睡眠の質を評価しました。その結果、クロロゲン酸類を摂取したグループでは、プラセボ群と比較して、起床時の疲労感が低く抑えられて推移する様子が見られ、2週目の週後半で有意に改善しました(図2)。また睡眠の質の実感についても同様に有意な改善が見られ、1週目の段階から変化を感じられている様子が見られました(図3)。今回の試験期間は2週間ですので、より長期間摂取した場合の効果や、運動など他の生活習慣との組み合わせについては、今後さらに検証していく必要があります。

休むだけでなく、日中の過ごし方も大切

研究を通じて改めて感じているのは、睡眠や疲労を改善するには、生活を多面的に捉えてアプローチしていくことの重要性です。例えば、クロロゲン酸類の摂取に加えて、日頃から歩行習慣がある人や湯船につかる習慣がある人では、睡眠の質の改善がさらにみられやすい可能性を示す知見も得られています。疲労や睡眠は非常に複雑で、個人差も大きいものです。だからこそ、睡眠だけ、運動だけ、食品成分だけと切り分けるのではなく、「休む・動く・食べる」という生活全体から、その人に合った方法を考えることが重要だと考えています。

保健師や栄養士の皆様の日々のご指導の中で、生活者が「これならできそう、やってみたい」と思えるような具体的な行動提案に、こうした知見が一助となればと考えており、今後もさらに研究を進めていきたいと考えています。一人ひとりに合った小さな工夫を積み重ねることが、疲労回復や睡眠の改善、そしてQOLの向上につながっていくのではないでしょうか。

峯岸　慶彦　Minegishi Yoshihiko
花王株式会社 ヒューマンヘルスケア研究所

2004年、東北大学大学院農学研究科生物産業創成科学専攻の修士課程を修了、花王株式会社入社。生物科学研究所に所属し、エネルギー代謝、肥満、運動機能などヘルスケア関連の基盤研究に従事。2012年から1年半、UCLAに研究留学し、運動の神経制御に関わる研究に携わる。帰国後、神経に着眼した運動機能改善研究を中心に、オーラルケア等の幅広い領域の基盤研究を担当。2025年より現所属となり、主に運動・休息の面から疲労など生活者の日常課題解決に向けた統合ヘルスケアソリューションの開発に携わる。

*3　花王が2023年に開発した、スマートフォンをお腹に当てて8歩歩くだけで、歩行時の姿勢や癖を評価できる研究アプリ。須藤元喜氏のインタビュー(No.78 P12-13)を参照。

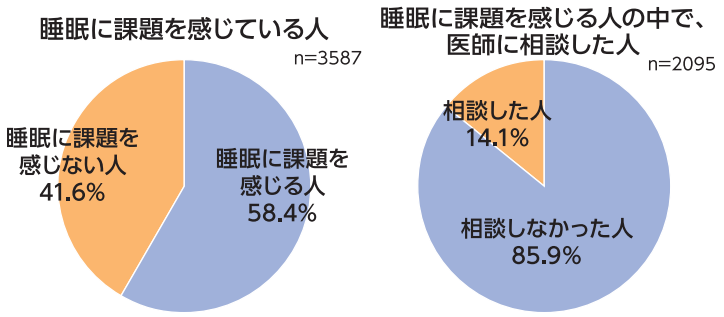
医療機関が標榜可能な診療科名に「睡眠障害」を追加

厚生労働省は、医療機関が掲げることができる診療科名に「睡眠障害」を加えることを決定し、医療法施行令を改定。2026年6月1日に施行しました。2008年以来18年ぶりとなる診療科名の見直しについて、背景、ルール、今後の展望を紹介します。

背景 睡眠の悩みを持つ人と適切な医療機関をつなげるために

現代社会では、睡眠不足や睡眠障害といった悩みを抱えている人が多く、睡眠の質と量を十分に確保して国民の健康増進につなげることが求められていました。そうした背景を受け、2025年4月に日本睡眠学会は厚生労働省に要望書を提出。睡眠の悩みを持つ人がどこを受診すればよいかわかりやすくするよう、診療科名に「睡眠障害」を追加することを要望しました。そして専門部会での審議を経て、医療機関で「睡眠障害」の診療科名を標榜できるようにすることが決まりました。

睡眠に課題を感じる人に関する調査結果（日本睡眠学会の要望書より）



出典：厚生労働省ホームページ/日本睡眠学会「標榜診療科名についての要望」
資料2　医療機関による「睡眠障害科」標榜に向けた患者側ニーズに関する調査結果 概要
(https://www.mhlw.go.jp/content/10801000/001554987.pdf)

ルール 今後は「睡眠障害内科」などの表示が可能に

医療機関の診療科名には、①単独で標榜できるものと、②単独で標榜できる診療科名と組み合わせて表示できるものがあります（下図参照）。「睡眠障害」は後者に属し、今後は「睡眠障害内科」「睡眠障害精神科」といった表示が可能になります。

① 単独で標榜可能な診療科名

内科、外科、精神科、アレルギー科、リウマチ科、小児科、皮膚科、泌尿器科、
産婦人科（産科、婦人科）、眼科、耳鼻いんこう科、リハビリテーション科、
放射線科（放射線治療科、放射線診断科）、病理診断科、臨床検査科、救急科

② ①の診療科名と組み合わせで用いることができるもの

区分	施行令	施行規則
(a) 身体や臓器の名称	頭頸部、胸部、腹部、呼吸器、消化器、循環器、気管食道、肛門、血管、心臓血管、腎臓、脳神経、神経、血液、乳腺、内分泌、代謝	頭部、頸部、気管、気管支、肺、食道、胃腸、十二指腸、小腸、大腸、肝臓、胆のう、膵臓、心臓、脳、脂質代謝
(b) 患者の年齢、性別等の特性	男性、女性、小児、老人	周産期、新生児、児童、思春期、老年、高齢者
(c) 診療方法の名称	整形、形成、美容、心療、薬物療法、透析、移植、光学医療、生殖医療、疼痛緩和	漢方、化学療法、人工透析、臓器移植、骨髄移植、内視鏡、不妊治療、緩和ケア、ペインクリニック
(d) 患者の症状、疾患の名称	感染症、腫瘍、糖尿病、アレルギー疾患、睡眠障害	性感染症、がん

※【組み合わせのルール】
・(a)～(d)の異なる区分の語句はそのままつなげて使用することができる。
・(a)～(d)で同じ区分の語句を使用する場合は、「・」などで区切る必要がある。
・不合理な組み合わせは不可。

出典：厚生労働省ホームページ/「睡眠障害の標榜について」をもとに作成（https://www.mhlw.go.jp/content/10801000/001666443.pdf）

今後の展望 睡眠障害の改善による健康増進を

睡眠障害は、さまざまな疾患のリスクを高める重大な健康問題です。「睡眠障害」が診療科名に加わったことで、睡眠の悩みを抱える人が専門的な医療にアクセスしやすくなり、早期の診断・治療を通じて、国民の健康増進や生活の質の向上につながることが期待されます。

「小さな命が呼ぶとき」
（トム・ヴォーン監督、10年、アメリカ）

「何もせずに子供の死を待つなんて！ そんなこと出来ない！」

—— ポンペ病で“気管挿入、車椅子”の2人の子を持つエリート会社員、偏屈な生化学者と治療薬を開発！

映画・健康エッセイスト 小守 ケイ

「パパ、有難う！」。今世紀初頭の米国。“若き管理職”ジョンが贈物を手に娘の8歳の誕生日会へ。娘は大勢の友達や母、長男、6歳の二男に囲まれご機嫌だが、娘と二男は生来のポンペ病で“9年の命”のため、彼は必死に治療法を探す。「ネブラスカ大教授ストーンヒル博士？ 酵素研究の先駆者？」。だが、翌朝、娘が緊急入院！「心臓マッサージも反応無い」。しかし、なんとか持ち直した・・。



「病気の子の親なら最適。君をパートナーに！」

「先生の理論で薬を！ 経費は持つ」。翌週、彼は遠路ネブラスカへ。博士は「奇跡を追うな！ 子供達と一緒に過ごせ」と諭すも、薄給の大学教員の身、「実験費だけで50万$」と口を滑らすと、彼は即、「OK！ 分割でも必ず！」。

翌月、博士がジョン宅を初訪問。娘が車椅子で疾走してみせる中、彼は家族を紹介。約束の“実験費の初回分”10万$弱の小切手を渡すと、博士は彼の真剣さを認め、“ベンチャー設立”を提案。「成功すれば病気に効く酵素が出来る！」。

早速、彼は高給の会社を辞めてベンチャーを興す。だが、共同作業が苦手な博士は、研究員の異論に対し“個人攻撃”と怒っては揉め、研究が進まない！ 焦るジョン、「資金が潤沢な製薬大手Z社に“身売り”しよう！」。

“博士の誇り”は傷つくも「親なら自分もそうする」と・・

「理論は立派だが創薬実績が無い」。Z社へのプレゼン。博士はカチンと来るも「私は“理論屋”。だから御社と組みたい」と無難に応じ、契約成立！ 創薬研究は誰の酵素かを伏せた色別4チームの“競争体制”で始まった。

その頃、ジョンの子供達の診断は「心臓肥大が深刻。娘はあと1年、二男はあと1年以下」。彼は社内で“患者親子の会”を催し窮状を訴え、社長に4チーム“協力体制”を呑ませたが、“トラブルメーカー”の博士はリーダーを外された・・。



「出てけッ！」。その後、4つの酵素の研究結果が出た朝、彼は博士に判定を頼むが拒否される。しかし深夜、「緑だ！ 私の酵素じゃないが・・」。彼は感涙！ だが、Z社方針は“対象は幼児だけ”。絶望し、緑の酵素を盗みに研究室へ！ 警備員に銃を向けられた時、博士が現れ、「私が頼んだ」。その上、“同胞研究*”の提案も！「君の為じゃない。お子さん達の為だ」。

■ 映画の見所 ■

「“社員の子に投薬”は利益相反。悪いが解雇だ！」。ジョンのZ社退職後、娘と二男は晴れて緑チームの薬を投与され、元気に！ 見舞う博士は破顔一笑、「薬が効いた！」。そして後年、博士の理論の正当性も証明された・・。
薬開発の実話に感動した名優H・フォードの製作＆主演（博士）作。ジョン役は「レンタル・ファミリー」（日本で撮影、26年公開）で“売れない俳優”を演じたオスカー俳優B・フレイザー。不屈な男2人の人間ドラマ！

酵素補充療法の開発はポンペ病患者の光に！

【監修】公益財団法人結核予防会 理事
総合健診推進センター 所長 宮崎 滋

ポンペ病とは全身の筋肉が萎縮する常染色体潜性（劣性）の遺伝性疾患です。発症の原因は、エネルギー源であるグリコーゲンを分解しブドウ糖に変える酵素が、先天的に欠損し細胞内にグリコーゲンがたまる為です。日本での罹患率は約20万人に一人で、難病に指定されています。

幼児型は進行が速く、2歳前後で死亡しますが、小児型は手足の筋力が徐々に低下し歩行困難になる為、車椅子生活になります。患児は、グリコーゲンが心筋に蓄積すると心肥大や心不全を起こし、呼吸筋に及ぶと呼吸困難から気管切開が必要になり、10歳前後で死亡します。

治療法は酵素補充療法です。2週間に1回の点滴で、筋力が改善し生命予後も改善しますが、車椅子生活は免れません。治療薬は日本では2007年に認可されました。

＊ **同胞研究**：同じ病気を持つきょうだいのゲノム（遺伝）情報の比較解析や、薬物の効果を分析する。

kao
きれいを こころに 未来に

花王健康科学研究会について

花王健康科学研究会は、学術の振興、国民の健康増進への貢献を目的に、研究者への研究助成、KAOヘルスケアレポートによる最新の研究情報提供を行っています。

◆ホームページ&既刊のヘルスケアレポートについて

ホームページでは、研究助成やヘルスケアレポートをご覧いただけます（https://www.kao.com/jp/healthscience/）。
勉強会などで既刊のヘルスケアレポートをご希望の方は、花王健康科学研究会事務局までお問い合わせください。

◆みなさまの声をお寄せください

KAOヘルスケアレポートでは、みなさまの声を生かした紙面づくりを考えています。レポートを読まれたご感想や、今後取り上げてほしい特集テーマ、みなさまが取り組んでいる生活習慣病予防や健康づくりなどを、FAXまたはE-mailにてお寄せください。

※花王のポリフェノール研究をはじめとした「栄養代謝の研究開発」情報は https://www.kao.com/jp/nutrition/で紹介しています。

KAO HEALTH CARE REPORT No.80 2026年10月30日発行

編集・発行：花王健康科学研究会　事務局（担当：水野、森、青山）
〒131-8501 東京都墨田区文花2-1-3　E-mail：kenkou-rd@kao.co.jp　FAX：03-5630-7260

VEGETABLE OIL INK
FSC www.fsc.org ミックス 紙 | 責任ある森林管理を支えています FSC® C006294