

運動と睡眠について

～就寝前の運動はほどほどに～

適度な運動習慣を身につけることは、良質な睡眠の確保に役立ちます。しかし、夜遅くに激しい運動を行うと、神経が高ぶってしまい、寝つきが悪くなるなど、睡眠の質を下げってしまう可能性が指摘されています。では、快適な眠りを得るために、気をつけたいことは何でしょうか？

最近、オーストラリアのモナシュ大学から「ネーチャーコミュニケーションズ」に発表された研究では、活発な日常生活を送っている18～87歳の男女14,689人を対象に、特殊な機器を装着して運動と睡眠指標との関係性を調べています。運動を30分間程度の軽強度運動から120分間の高強度運動まで身体への負担度を4つに分類したところ、終了時刻が遅いほど、また運動による身体への負担が大きいくほど、以下に示す睡眠の質の低下と関連していることが明らかになりました。

- ・入眠の遅れ
- ・睡眠時間の短縮
- ・睡眠の質の低下
- ・夜間の安静時心拍数の上昇
- ・夜間の心拍変動の低下

一方で、運動による身体への負担度に関係なく、入眠の4時間以上前に運動を終えた場合は、睡眠への悪影響を認めませんでした。就寝直前に息のあがる強い強度の運動は、睡眠や夜間の自律神経機能を乱す可能性を示唆しています。より良い眠りのためには、就寝の少なくとも4時間前までに運動を終えるか、軽めの運動を選ぶことが賢明でしょう。

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」でも、運動のタイミングの目安として、就寝2～4時間前までの運動を推奨しています。寝つきをよくする効果的な運動として、ウォーキング、軽い筋トレ、ヨガ・ピラティス、ストレッチなどがあります。寝る前には、心と体をゆっくりと落ち着かせる時間をしっかり確保することで、質の高い睡眠につながるでしょう。

引用論文：Leota J et al., Dose-response relationship between evening exercise and sleep. Nat Commun. 16(1):3297, 2025

健康づくりのための睡眠ガイド2023 厚生労働省

作成者の所属および氏名

福岡大学 スポーツ科学部 教授
檜垣 靖樹