

睡眠について

～質の良い睡眠をとれていますか？～

1.睡眠が足りないとどうなるの？

睡眠不足は、生活に様々な悪影響をおよぼします。
集中力・記憶力・注意力低下・不安・イライラ・疲労感の症状
が出て、大きなストレスになります。

最近の研究では、睡眠不足が生活習慣病を引き起こすこともわかってきました。

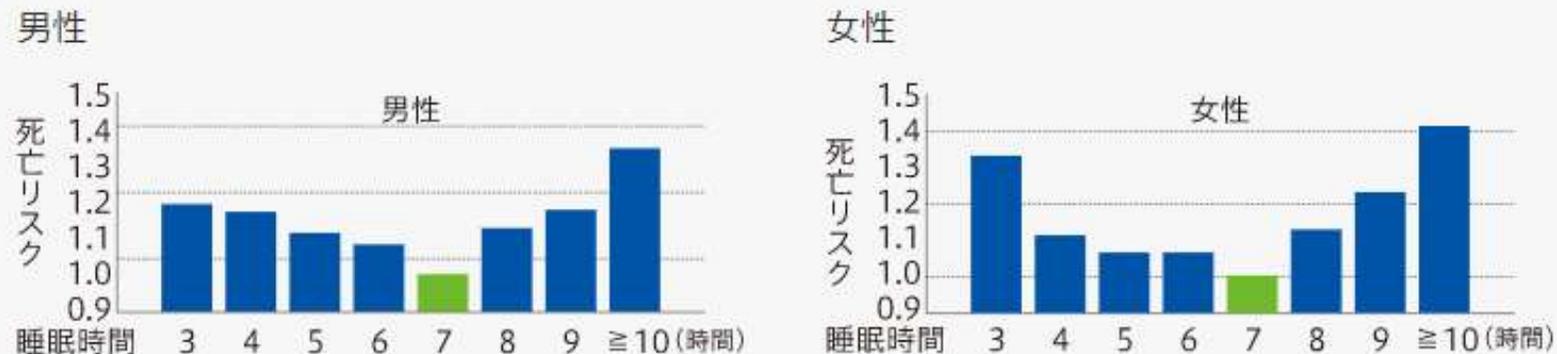
- 夜遅くまで起きている人や、眠りの浅い人は、常に緊張状態である**交感神経が優位**となって**血圧が高い状態が続く**ため、高血圧を招く
- 睡眠不足は血糖値をコントロールする**インスリン**という**ホルモンの働きを悪くする**ため、**糖尿病の発症リスクを高める**
- 睡眠不足になると**食欲を調整するホルモンに影響して食欲を増大させる**ため、**肥満を招く**



2.最適な睡眠時間は？

短時間の睡眠は身体に良くないことは分かっていますが、単に睡眠時間が長ければ良いというわけではありません。米国の大規模調査では、睡眠時間が7時間の人が最も死亡率が低く長寿でした。8時間を超える睡眠時間の人には死亡リスクが上昇するという結果がでています。この結果から、成人の場合、個人差はあるものの**6～7時間前後の睡眠時間が目安です**。

図14 睡眠時間は長くても短くても健康を損なうリスクを高める
男女ともに死亡リスクがU字カーブ



110万人超の男女を対象に約6年間追跡調査。睡眠時間と死亡リスクの関係をみた米国での研究。死亡リスクは、睡眠時間7時間を1とした時の相対リスク。睡眠時間と死亡リスクの間には、U字カーブがみられた。

3.快眠に導く生活のすすめ

①起きたらすぐ朝日を浴びる！

…光によって脳にある体内時計をリセットできます。



②朝食をしっかりと摂る

…朝食を摂ることで身体の様々な臓器にも朝が来たことをお知らせします。特にたんぱく質が多い朝食を摂ることが体内リズムを整えるのに効果的だという研究報告もあります。



③眠くなったら少し昼寝

…午後早めの時間に眠くなるのは正常な体内リズム。長く寝すぎると目覚めが悪くなってしまうので、30分以内の昼寝が望ましいです。



3.快眠に導く生活のすすめ

④定期的に激しくない運動を

…定期的な運動習慣がある人には睡眠の問題が少ない。寝る前は激しい運動は避けましょう



⑤自分に合う方法でリラックスを

…ゆっくり湯船につかる、音楽を聴く、アロマをたく等、好みのリラックス法で心身をお休みモードに



⑥スマホやパソコンは早めにOFF

…これらから出るブルーライトには目覚まし作用があります。夜は控えめにしましょう



3.快眠に導く生活のすすめ

⑦寝る前の寝酒・喫煙・カフェインは避けましょう

…寝酒は寝付きは良くしますが、途中で目が覚めやすくなります。また、たばこやカフェインには目覚まし作用があるので避けましょう。



⑧照明は落とし、毎日同じ時刻に起きる

…明るすぎない方がメラトニンの分泌がスムーズ。出来るだけ暗くして眠りましょう。体内リズムを崩さないためにも、休日も平日もほぼ同じ時刻に起きることが理想的です。



メラトニンは体内時計に働きかけることで、覚醒と睡眠を切り替えて自然な眠りを誘う作用があり「**睡眠ホルモン**」とも呼ばれています。メラトニンの分泌は主に**光によって調節**されています。夜中に強い照明の中にいると体内時計の働きが乱れてメラトニンの分泌が抑えられます。これが睡眠覚醒リズムが乱れる原因となるのです！

4.眠れないときは…

「眠ろう、眠らなきゃ」と焦るほど頭は冴えてしまい、ますます眠れなくなる悪循環に陥ってしまいます。眠るために大切なのは、とにかくリラックスをすることです。



頭頂部にある**百会というツボ**は、心を落ち着かせます。両手の4本の指先で息を吐きながら5秒くらいかけて、気持ちよいと感じる程度に押ししてみましょう。押した後は軽く息を吸います。これを数回繰り返します。

仰向けで、**腹式呼吸**をしてみましょう。まず口から大きく息を吐き、お腹がへこむのを意識します。ゆっくりと息を吐ききったら、次に鼻から息を吸います。このとき、お腹が膨らむのを感じてください。そして、吸うときの倍くらいの時間をかけて、またゆっくりと息を吐きます。**口から息を吐くのと一緒にイヤなことや頭に浮かぶことを全て吐き出して頭を空っぽにするつもり**で、深い呼吸を繰り返します。

5. 月曜日の憂鬱・ブルーマンデー

日曜日の夕方になり、また仕事が始まると思うと憂鬱な気分になる…

このように憂鬱な気分で月曜日を迎えることは、「ブルーマンデー」と言われています。



体内リズムの乱れは、休日明けの月曜日に体調がすぐれず、憂鬱な気持ちになる「ブルーマンデー」の要因にもなっているようです。

健康な人が「金曜と土曜の夜に寝られるだけ寝た場合」と「いつも通り寝た場合」を比較した試験では、

わずか2日の休日朝寝坊によって、日曜夜のメラトニンの分泌が遅れ、翌週前半の眠気や日中の疲労感を増やしたという結果が出ています。

このようなことを休みだから夜更かしをする・昼夜逆転のような生活をする・寝だめをする防ぐためにも、**等はやめましょう！**

6.睡眠習慣をチェックしてみましよう

QRコードから自分の今の睡眠習慣のチェックが出来ます。
質問に答えて調べてみましょう！



*参考:大塚製薬 睡眠リズムラボ
本日の内容が、より詳しく記載してありますので、
是非一度ご覧ください！

7.まとめ

- ①睡眠不足は様々な体調不良につながります。
快眠のために自分なりの方法を見つけましょう
- ②質の良い睡眠には日々の積み重ねが重要です。
日々、できることから取り組んでいきましょう

次回

2022年2月24日(木)

テーマ:ヒートショックについて(予定)

よろしくお願いします！

