

睡眠について

質の悪い睡眠は、生活習慣病の罹患リスクを高め、かつ症状を悪化させることがわかっています。子どもたちや就労者の睡眠時間は世界で最も短いと言われており、とりわけ女性は、家事や育児の負担が大きいいため、男性よりもさらに睡眠時間は短く、平日・週末を問わず慢性的な睡眠不足状態にあると言われてしています。

◇生活習慣病との関係

●慢性的な睡眠不足の影響

- ・日中の眠気や意欲低下・記憶力減退などの精神機能の低下
- ・体内ホルモン分泌や自律神経機能への影響

↓

{ 食欲を抑えるホルモン（レプチン）が減少する
食欲を高めるホルモン（グレリン）が高まる }



糖尿病や心筋梗塞や狭心症などの冠動脈疾患といった生活習慣病に罹りやすくなる

●睡眠時無呼吸症候群の影響

- ・睡眠時無呼吸症候群の患者さんは、夜間の頻回の呼吸停止によって、「低酸素血症と交感神経の緊張（血管収縮）」「酸化ストレスや炎症」「代謝異常（レプチン抵抗性・インスリン抵抗性）」などの生活習慣病の準備状態が進む

5～10年後には、高血圧・心不全・虚血性心疾患・脳血管障害に罹りやすくなる

◇子どもの睡眠不足

●睡眠不足の影響

- ・成長の遅れや食欲不振・注意や集中力の低下・眠気・易疲労感などをもたらす。子どもの場合、眠気をうまく意識することができずに、イライラ・多動・衝動行為などとしてみられることも少なくない

将来の肥満の危険因子になることも

◇快眠と生活習慣

●控えた方がよいこと

- ・就寝に近い時間の夕食や夜食は、消化活動が睡眠を妨げるので控えましょう
- ・コーヒー、緑茶、チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用がありますので、敏感な人は就寝の5～6時間前から控えた方が良いでしょう
- ・就寝前の喫煙はニコチンが刺激剤として作用するので好ましくはありません
- ・睡眠薬代わりに飲用するアルコールは寝付きをよくしますが、明け方の睡眠を妨げます
- ・体内時計を遅らせるので、夜の光は禁物です



●おすすめすること

規則正しい生活…体内時計を整え、睡眠のタイミング・前もってホルモンの分泌や生理的な活動を調整し睡眠に備えてくれます

運動…1回の運動だけでは効果が弱く、習慣的に続けることが重要で、寝つきがよくなるのと深い睡眠が得られます。特に高齢者など普段から不眠がちの人に効果が大きいと言われてしています。負担が少なく長続きする有酸素運動（散歩・軽いランニング）、夕方から夜（就寝の3時間くらい前）の運動が効果的です

入浴…就寝前に体温を一時的に上げる事がポイントで、就寝の2～3時間前の入浴が理想です

光浴…体内時計を24時間に調節します。起床直後の自然の光が効果的です

食事…朝食は、脳のエネルギー源として摂りましょう

昼寝…午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。高齢者では30分程度の昼寝を上手に利用することで夕方うたた寝が減少し、夜によく眠れるようになる事もあります

♡生活習慣の問題や睡眠障害を放置せず、かかりつけ医や睡眠専門医に相談をしてみましょう♡

※出典：「厚生労働省 e-ヘルスネット」(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp>)