

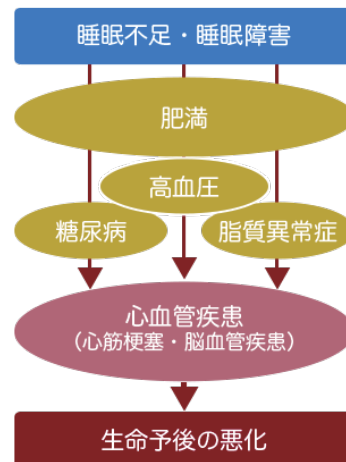
ぐっすり眠れていますか??「睡眠について」

健康日本 21 では「栄養・食生活の管理」「身体活動・運動」「禁煙・節酒」などと並んで「十分な睡眠の確保」に取り組んできました。

最近の研究では「メタボリック症候群」の一因に、「睡眠不足」が関与しているという傾向が示唆されています。

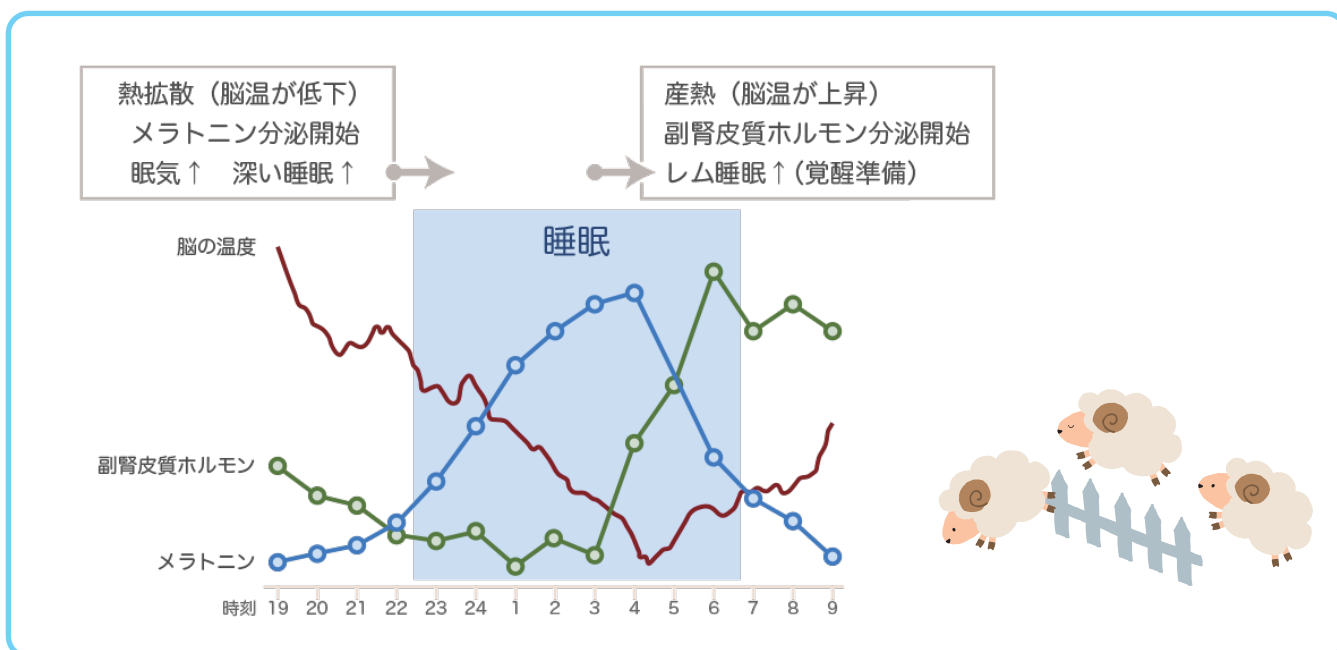
生活習慣病の予防には、食生活の改善や運動習慣と共に、十分な睡眠が必要と言えます。

引用：厚生労働省 e-ヘルスネット
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-008.html>



■睡眠にはメカニズムがあります

規則正しい睡眠リズムは疲労による「睡眠欲求」と体内時計に指示された「覚醒力」のバランスで形作られます。睡眠にはサイクルがあり夢を見る「レム睡眠」と脳を休める「ノンレム睡眠」が約 90 分周期で変動します。



引用：厚生労働省 e-ヘルスネット
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-002.html>

就床前の眠気が強くなる時間帯には、睡眠に関与しているホルモンであるメラトニンの分泌量が最大に達し、入眠を促します。朝方になると覚醒作用を持つ副腎皮質ホルモンの分泌が始まり、健やかな目覚めを迎えます。

メラトニンは睡眠を促進する作用を持ちますが、明るい光の下では分泌が停止します。メラトニン分泌を妨げないように消灯した暗い部屋で休むことは、快眠力を引き出す味方です。

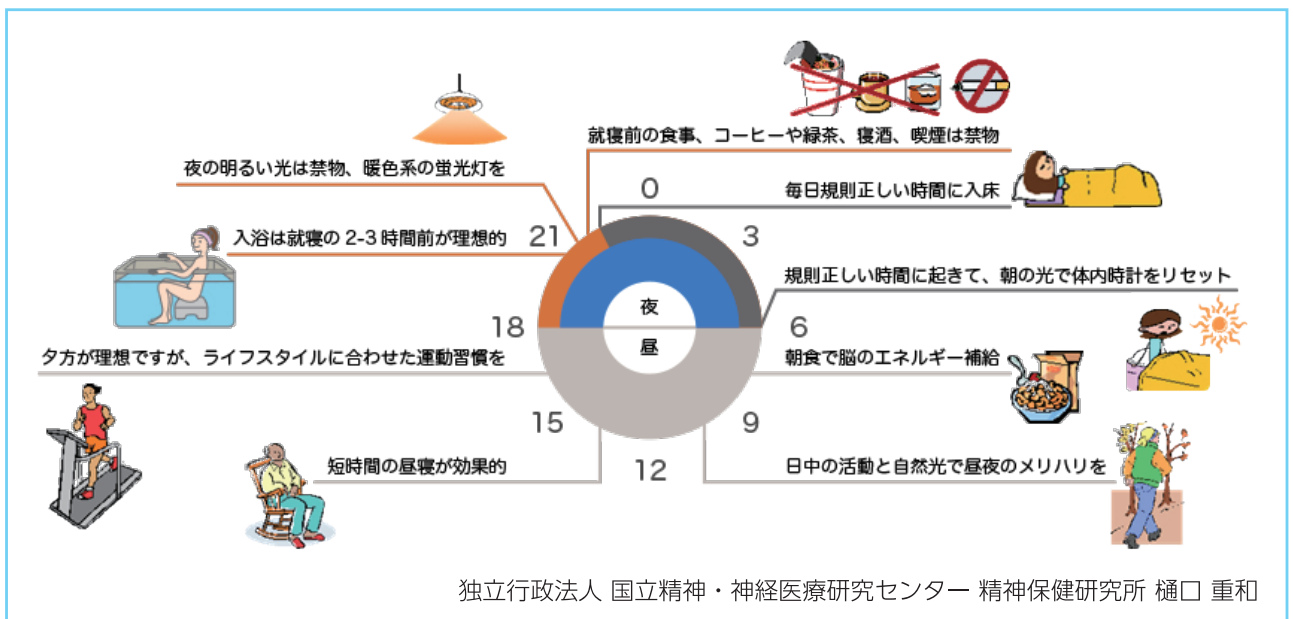


■睡眠で大切なのは量より質

適切な睡眠時間というのは人それぞれで、大切なのは時間ではなく「眠りの質」です。
質の高い眠りとは、朝、目覚めたときに「ぐっすり眠った」という感覚が得られる眠りといわれ、さわやかです。睡眠による休養感はこのころの健康にもとても重要です。

「快眠」へのポイント

- 1日3食のバランスの良い食事を規則正しくとる
- 朝、目覚めたらカーテンを開けて自然光を浴びる
- 就寝前の喫煙やカフェイン飲酒は控える
- 就寝90分以上前に、ぬるめのお風呂にゆっくり入る
- 適度な運動習慣をもつ
- 就寝する3時間前は食べない
- 眠りが浅いときはむしろ積極的遅寝・早起きに
- 寝室の室温は26℃前後、湿度は60%前後に保つ
- 就寝前はPC、タブレット端末、スマートフォンなどの画面を長時間見ない



睡眠不足は日中の眠気や意欲低下・記憶力減退などの低下を引き起こすだけでなく、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼします。

10時間たっぷり眠った日と比べ、寝不足を二日間続けただけで食欲を抑えるホルモンは減少し、食欲を高めるホルモンが亢進し食欲が増大します。

慢性的な寝不足状態にある人は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いことが明らかになっています。

生活習慣病予防のためにもしっかりと質の良い睡眠をとりましょう!!