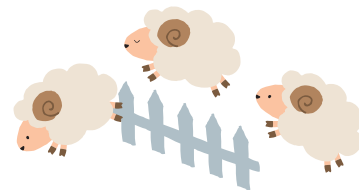


睡眠と健康について

健康のために睡眠はたいへん重要です。睡眠は、心身の疲労回復をもたらすとともに、記憶を定着させる、免疫機能を強化するといった役割も持っています。健やかな睡眠を保つことは、活力ある日常生活につながります。



睡眠と覚醒のリズム

人間の身体は概日リズム(サーカディアンリズム)と呼ばれる1日24時間の周期で、体温調節やホルモン分泌などが行われています。

人間の睡眠・覚醒リズムはこの概日リズムを形成する体内時計によって制御をされています。

睡眠を形作る二つのメカニズム

ヒトの睡眠は大きく分けて「睡眠欲求」と「覚醒力」の二つのシステムで形作られています。(図1)

● 睡眠欲求

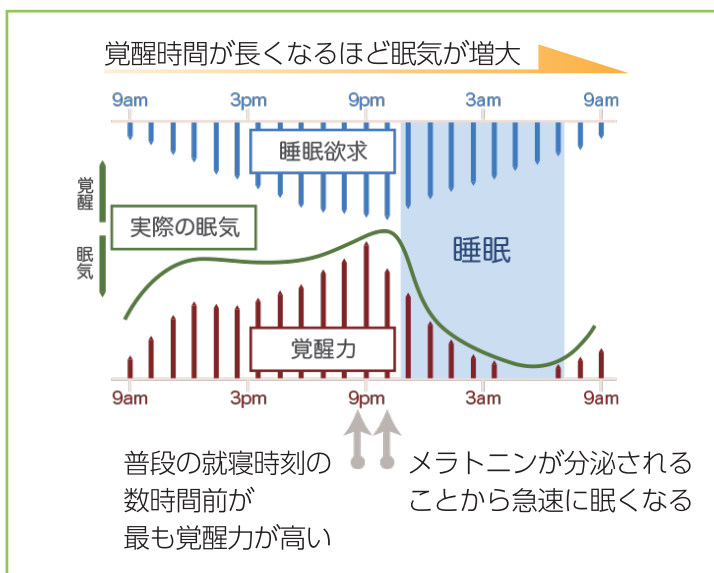
睡眠欲求は目覚めている時間が長いほど強くなります。

眠りに入ると睡眠欲求は急速に減少し、その人にとって十分な時間だけ眠ると睡眠欲求は消失して私たちは覚醒します。

● 覚醒力

覚醒力は体内時計から発信され、一日の決まった時刻に増大し、睡眠欲求に打ち勝って人を目覚めさせます。

図1 睡眠欲求と覚醒力の関係



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>

1日の睡眠のリズムについて

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、脳の温度が自然に高くなります。これにより、睡眠欲求が消失し覚醒力が上回ることで私たちは睡眠から目覚めます。夕方から夜にかけては体から熱を逃がして脳を冷やし、催眠作用のあるホルモンのメラトニンが分泌されます。これにより覚醒力が急激に低下し睡眠欲求が強い状態になると睡眠に入ります。



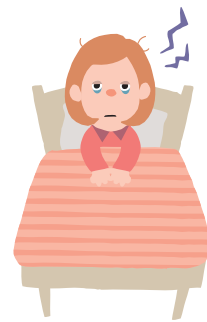
このメラトニンの分泌は、朝に太陽光のような強い光を浴びてから14～16時間後に分泌されます。しかし、夜間の明るい光の下では分泌が停止し、睡眠を妨げてしまいます。就寝前にメラトニン分泌を妨げないように、明るい光を避けることが良い睡眠のためには大事なことです。



■より良い睡眠のために

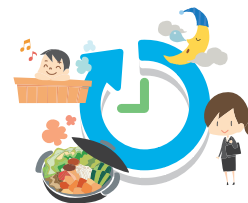
不規則な生活リズムや身体へのストレスなどが続くと慢性的な寝不足に陥り、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼします。夜間の勤務に就いている方も、睡眠の時間帯が頻繁に変化することで概日リズムがずれやすくなり、睡眠や精神・身体機能に障害がもたらされることがあります。

質の良い睡眠をとるためには、こういったことに気をつければよいのでしょうか。快眠のポイントを押さえて体とところを休めましょう。



●快眠は規則正しい生活から

規則正しい習慣を心がけ、体内時計を整えましょう。



●運動と快眠

- ・適度な運動を習慣付けることで、入眠を促進し、中途覚醒を減らします。
- ・就寝直前の運動や激しい運動は身体を興奮させ、睡眠の妨げになるため注意。



●入浴と快眠

- ・就寝の2～3時間前の入浴が理想的。
- ・38度のぬるめのお湯で25～30分、42度の熱めのお湯なら5分程度の入浴で体温を上昇させ、寝つきを良くします。



●光浴と快眠

- ・体内時計を調整するため、起床直後に日光を浴びましょう。
- ・夜の光は体内時計を乱します。スマホの画面などは長く見ないようにしましょう。
- ・就寝前は光の強い昼白色の蛍光灯よりも暖色系の蛍光灯が理想的です。
- ・夜勤が連続する場合は日中の太陽光を避けて光環境を逆転させて睡眠の安定を図りましょう。



●食習慣と睡眠

- ・朝食は糖분을補給し、日中の身体活動が低下しないようにしましょう。
- ・規則正しい食事で体内時計を整えましょう。
- ・コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインを含む物は就寝の5～6時間前から控えましょう。
- ・寝酒は寝付きをよくしますが、明け方の睡眠を妨げます。



参考資料：厚生労働省 eヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-004.html>

■いつもと違う睡眠には要注意。睡眠障害は専門家に相談を!

●睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりは要注意

いびきの背景には、睡眠時無呼吸症候群などの睡眠に関する病気が存在している可能性があります。足のむずむず感や歯ぎしりなども睡眠に関する病気の可能性があるため注意が必要です。

●眠れない、充分眠っても日中の眠気が強い時は要注意

うつ病では早朝に目が覚めたり、熟眠感が無かったりするなど不眠を示します。こうした睡眠障害を初期の内に発見し治療することはうつ病の予防につながります。睡眠に問題を感じたときは、出来るだけ早く専門家に相談しましょう。

参考資料：厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針 2014」