

眠りについて知ろう

日本人は世界有数の睡眠不足国民？

「人生の3分の1は眠っている」といわれるように、従来、人は一日に8時間程度眠るのが常識だと考えられてきました。しかし、現在の日本人の睡眠は近年、生活の変化とともに急速に変化し、ある調査では、**日本人の睡眠時間は世界でもトップクラスの短さだ**と報告されています。日本では未だ精神論が根強く、「何事も気力次第」といった考え方が強いことからのようです。しかし、さまざまな研究から、睡眠不足は脳を疲労させ、身体の機能にも大きな影響を与えることがわかってきています。

明日も頑張れる元気な体を保つため、睡眠状況を見直してみませんか？

睡眠不足や睡眠障害が健康に与える主な影響

脳機能低下 ————— 集中力低下・記憶障害・学習障害・感情制御機能低下・創造性低下・意欲低下・自己評価低下・ストレスの蓄積

循環器機能低下 ———— 血圧上昇・虚血性心疾患リスク増大

免疫機能低下 ————— ガン発生リスク増大・感染リスク増大・アレルギー性疾患発症リスク増大

脂質代謝機能異常 ———— 肥満

よい眠り＝「快眠」とは？

ズバリ、以下。

- 寝つきが良い
- 夜間目覚めることなく安定した眠りが得られる
- すっきり目覚めることができる
- 日中、覚醒度が高い状態が保てる

よい眠りとは、単に一定の睡眠時間を確保すればよいというものではなく、質も重要です。

睡眠時間を十分とっていても、就寝・起床時間がバラバラだと体内時計が乱れ、眠りの質が低下する、というようがあります。

何時間、眠るのがよい？

最新の報告では、睡眠は、短すぎても長すぎても病気のリスクが高くなり、よくないことがわかっています。成人の場合、7時間程度の睡眠が、量的にも質的にも最適に近いという研究結果(名古屋大学予防医学グループ)があるようです。しかし、睡眠時間には個人差があり、遺伝的要素や生活習慣なども睡眠に影響するので、誰もが7時間程度がベストではありません。**重要なのは、規則正しい生活でリズムをつくり、自分にあった睡眠時間を見つけ、それを毎日続けることです。**

生体リズムと体内時計

「生体リズム」とは、外界の環境変化に影響されず、私たちの身体に備わっている「体内時計」に基づき生み出される周期的現象のことで、個々人の、睡眠リズム・深部体温・ホルモン分泌、などによるものであることがわかっています。私たちの身体は、生体リズムに支えられて成り立っており、自分の生体リズムに優しい生活をするのが大切です。

睡眠トラブルの原因と対策

- すっきり起きられない
[原因] 睡眠不足・不規則な生活 等
[対策] 朝食を食べる・体を動かす習慣をつける・規則正しい生活を心がける 等
- 寝つきが悪い
[原因] 不安や緊張感で興奮状態にある・光や音が脳を刺激している 等
[対策] 寝る前にリラックスするようにする・カフェインやタバコ等をひかえる 等
- 夜中に目が覚める
[原因] 昼と夜のメリハリがない・心配事やストレスが強い・寝室環境が悪い 等
[対策] 食事時間を定期的に心がける・ストレスとを溜め込まない 等
- 朝早く目が覚めてしまう
[原因] 昼間の眠気対策が不足・夕方からの覚醒の質が悪い・室内環境が悪い 等
[対策] 日中に運動するなど覚醒度をあげて睡眠の質を高める・室内環境を整える 等