

睡眠不足で大丈夫？

生活の中で1/4～1/3の時間を占める睡眠。そんな睡眠には「脳や身体の休養」「疲労回復」「免疫機能の増加」「記憶の固定」「感情整理」など多くの重要な役割があり、とても大切な行動です。

そんな睡眠を甘く見ていると……。ここでは睡眠不足について考えていきたいと思います。

睡眠不足の悪影響

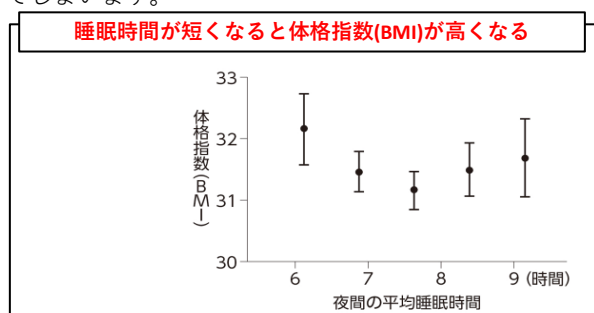
睡眠不足の悪影響としては、短期的にみると「眠たい」、「集中できない」、「やる気がでない」、「機嫌が悪くなる（怒りっぽい、イライラする）」、「不安感が高まる」といったものがあります。そしてそれが長期化すると、身体への影響は大きくなります。

生活習慣病の発症、悪化

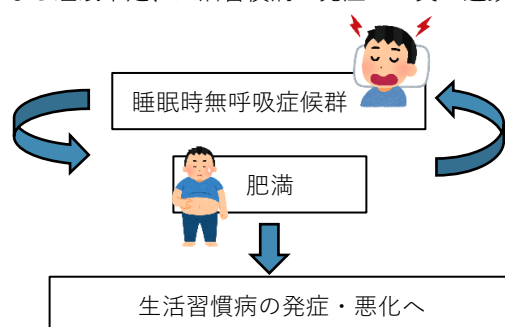
健康な人でも、たっぴりと眠った日と比較して、寝不足（4時間睡眠）をたった二日間続けた（または続いた）だけで食欲を抑えるホルモンは減少し、逆に食欲を高めるホルモンが充進するため、食欲が増大することが分かっています。

これが肥満の原因となり、生活習慣病リスクの増加、生活習慣病の発症・悪化につながっていきます。

また肥満が睡眠時無呼吸症候群の原因となり、質の悪い睡眠がさらなる睡眠不足、生活習慣病の発症へと負の連鎖が続いてしまいます。



参照：くすりと健康の情報局よりby第一三共ヘルスケア
(データ：PLoS Med. 2004 Dec;1(3):e62.)

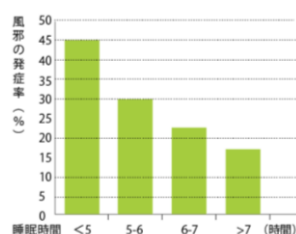


うつ病発症

日本大学医学部の兼板佳孝専任講師らが行った全国の日本成人約2万5千人を対象にした調査では、7～8時間の睡眠をとっている人が最もうつ状態である割合が少なく、5時間未満になると増加することが明らかになりました。

免疫力の低下

18～55歳の健康な男女164名を対象にした調査では、平均睡眠時間が少ないグループの風邪発症率が増加しました。



18～55歳の健康な男女164名の7日間の睡眠時間を記録し、1日あたりの平均睡眠時間でグループ分けを行った。その後、風邪ウイルスを鼻に投与し、風邪の発症率を比べた。

出典：Prather AA, et al. Sleep. 2015;38:1353-9.

睡眠不足のサインをチェックしてみよう

睡眠不足かどうかを簡易なリストからチェックしてみましょう。

- ☐ 布団に入ってもなかなか（30分～1時間以上）眠りに付けない
- ☐ 夜間、睡眠途中で何度も目が覚める
- ☐ 希望する起床時間より早く目が覚めてしまい、その後眠れない
- ☐ 日中、気分よく過ごせない
- ☐ 日中、いつものように活動できない
- ☐ 日中、眠くて仕方がない時がある

これも大切！！

1つでも当てはまり、生活に支障をきたすようであれば、一人で悩まず早めに専門職*に相談しましょう

*かかりつけ医をはじめ、保健師、看護師、助産師、薬剤師、管理栄養士、栄養士などの保健指導従事者

➡ チェックがついた人もつかなかった人も、裏面の快眠ポイントを実践して、自分の睡眠をより良くしていきましょう！

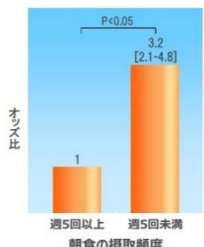
快眠ポイント6つ

快眠ポイントを押さえて、質のいい睡眠を心がけましょう

早起き・朝ごはんで体内時計をリセット

起床後、太陽光を浴びたり、朝食を食べることで体内時計のリズムがリセットされ、15～16時間後に自然と眠気が出現します。

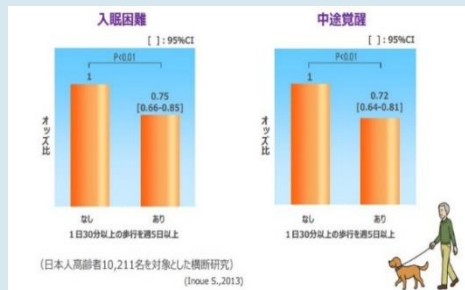
朝食を欠食する頻度の高い人ほど、睡眠と覚醒のバランスが崩れる危険度が高い（＝不眠症状を呈しやすい）です。



（日本成人を対象とした横断研究）（Yamaguchi M., 2013）

適度な運動を行う

国内外の疫学研究（数千人を対象とした質問紙調査）において、運動習慣がある人には不眠が少ないことがわかっています。さらに高齢者はその恩恵を受けやすく、1日30分以上の歩行を週5日以上実施している人では、入眠困難、中途覚醒を自覚する割合が低いです。



（日本人高齢者10,211名を対象とした横断研究）（Inoue S., 2013）

嗜好品の摂り方に注意する

カフェイン：夕方から就寝前の摂取で寝つきの妨げ、睡眠時間の短縮につながる恐れがあります。



対象：20～30歳の若年成人
方法：習慣的就床時刻の3時間前および1時間前に、カフェインそれぞれ100mgまたはプラセボ（偽薬）を投与

アルコール：入眠までの時間は短縮しますが短期的なもので、むしろ浅い睡眠が増加し、質の悪い睡眠になり逆効果です。

眠たくなってから寝床につく

眠れない人の多くは、睡眠時間を確保しようと寝床に就く時刻を早めに設定しがちですが、寝つける時刻は日中の身体活動量や季節で変化するものです。そのため、必要以上に眠ろうとすると中途覚醒が増加し、熟睡感が損なわれ、不眠を呈しやすくなります。

*ただし若い世代の人は、「眠たくなってから寝床に」と思うと夜更かししてしまう傾向があるため、〇時までには寝ると時間を決めるのがいいでしょう。



リラックスタイムを作る

リラックスすると、ネガティブな思考や感情が生じにくくなります。

★リラックス方法★

入浴（眠る1～2時間前に40度程度のぬるめのお湯にゆっくりつかる）、呼吸法、アロマ、音楽、ストレッチ等

22時以降のスマホ利用はさける

夕方以降に浴びる光、特にパソコンやスマートフォンのLEDディスプレイから発せられるブルーライトは体内時計を遅らせます。



～1日の流れと快眠ポイント～

参考：くすりと健康の情報局よりby第一三共ヘルスケア

睡眠	・規則正しい時間に起床 ・眠たくなったら15-20分の昼寝	・眠たくなったら寝床に着く ・ストレッチやアロマでリラックス
活動	・起きたら朝日を浴びる ・日中は適度な運動	・ぬるめのお風呂に入る ・寝る直前に激しい運動をしない ・22時以降は照明を落としブルーライトは避ける
飲食	・朝食を摂る ・カフェイン摂取は16時までに	・夕食は寝る3時間前までに ・寝酒をしない

