

しっかり睡眠できていますか？



睡眠不足が体にもたらすこと

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため、睡眠時間が不足したり、質的に悪化したりすると、集中力や活動力の低下が引き起こされるだけでなく、全身の健康を損なう可能性があります。

また、睡眠不足がヒューマンエラー（人為的過誤）を引き起こし、さらには、うつ病のような心の病につながることも明らかになっています。

ここでは、睡眠不足が心身にもたらす影響の一部について紹介します。

体の成長を妨げる

筋肉を作ったり、身長を伸ばしたりする「成長ホルモン」は、夜眠っている間に、体内で大量に分泌されるため、眠る時間が少ないと体は十分に成長することができません。

糖尿病のリスクを高める

睡眠の質が悪いと血糖値を下げるホルモンの働きが悪くなるため、糖尿病のリスクが高くなります。

高血圧を引き起こす

睡眠の質が悪いと、血圧が下がりにくくなります。また、一般的な高血圧状態に比べ、夜間や早朝時の心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めます。



肥満の原因になる

眠らないと食欲増進ホルモンが増加し、食欲抑制ホルモンが減少するため、肥満傾向になります。また、肥満であることは、睡眠時無呼吸症候群（睡眠時に息の通りが悪くなり呼吸が止まる疾患）のリスクも高め、眠りを妨げる悪循環を生み出します。

免疫力を低くする

免疫細胞の6割〜7割は腸で作られており、腸の活動は睡眠中に最も活発になります。そのため、睡眠不足で腸の活動が弱まると免疫力が低下し、風邪などの感染症にかかりやすくなります。

脳の発達を妨げる

睡眠は脳にたまる老廃物を取り除き、脳の働きを守り維持します。幸せホルモンともいわれるセロトニンなどのホルモンの脳への補充は、眠っている間にしかできないといわれています。

市では、子どもから高齢者まで、明るく元気で過ごせるまちの実現を目指し、事業計画「健康はしもと21」に基づき、健康づくりを推進しています。

今回は、この計画の中から、休養・こころの健康の分野で、生活に不可欠である「睡眠」について取り上げます。

睡眠の役割

睡眠は、私たちの1日の、そして人生の3分の1を占める重要な活動です。睡眠の質は、全ての人の健康や学業、仕事などに大きく影響しています。

睡眠中は、さまざまなホルモンが分泌され、新陳代謝を促すことで、日中の活動で疲れた体が効率よく回復し、免疫力を高めます。

体の疲れは横になって休むだけでも、ある程度回復することはできませんが、体の疲れの蓄積を防ぐためには、毎日質の良い睡眠を確保することが必要です。

睡眠は、体の疲れを取るために、そして心の安定のためにもとても大切です。睡眠の質を高めることは、心身の健康を保ち、生活習慣病を予防することにもつながります。

どれくらい睡眠が必要？

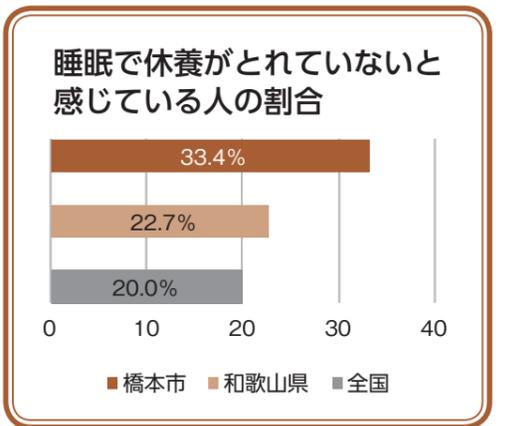
睡眠の必要量には個人差があり、年齢や日中の活動量、体調などにより大きく変わってきます。

基本的には、日中に眠気がなく、普段の生活をするに問題なければ睡眠時間にこだわる必要はありません。

睡眠が十分とれていない

厚生労働省が平成30年9月に発表した「国民健康・栄養調査（平成29年実施分）」によると、「ここ1カ月間、睡眠で休養が十分とれていない」と答えた人の割合は約20%で、これまでの調査結果よりも増加しており、5人に1人が睡眠に関して何か問題を抱えていることがわかっています。

市でも平成27年に同じ内容の調査を実施しており、睡眠で休養がとれていないと感じている人の割合が、調査時点での全国・和歌山県と比べて大きいことがわかっています。



質の良い睡眠をとるために

良い睡眠の環境づくり

- 就寝前には、次のようなことに注意し、良い睡眠の環境づくりを心掛きましょう。
- 寝床に入ってから携帯電話でメールやゲームなどに熱中する
- 光の刺激が目に入ること覚醒を助長し、夜更かしの原因に
- 睡眠薬代わりの寝酒
- 夜中に何度も目が覚めてしまう
- 就寝前の3時間〜4時間以内にカフェインを摂取する
- 入眠を妨げ、睡眠を浅くする

体も心も健康に

質の良い睡眠をとるためには、左記の「睡眠12箇条」などを参考に、定期的に自らの睡眠を見直すことが重要です。適切な量・質の睡眠を確保し、睡眠不足などを早期から見直し、体と心の健康づくりを目指しましょう。

特に、これからの年末年始は、学校や仕事の長期休暇により子どもも大人も普段とは違う生活リズムになりがちです。この機会に「睡眠」から、生活習慣を意識してみませんか。

健康づくりのための睡眠指針2014

睡眠12箇条

- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」から