



秋の睡眠健康週間

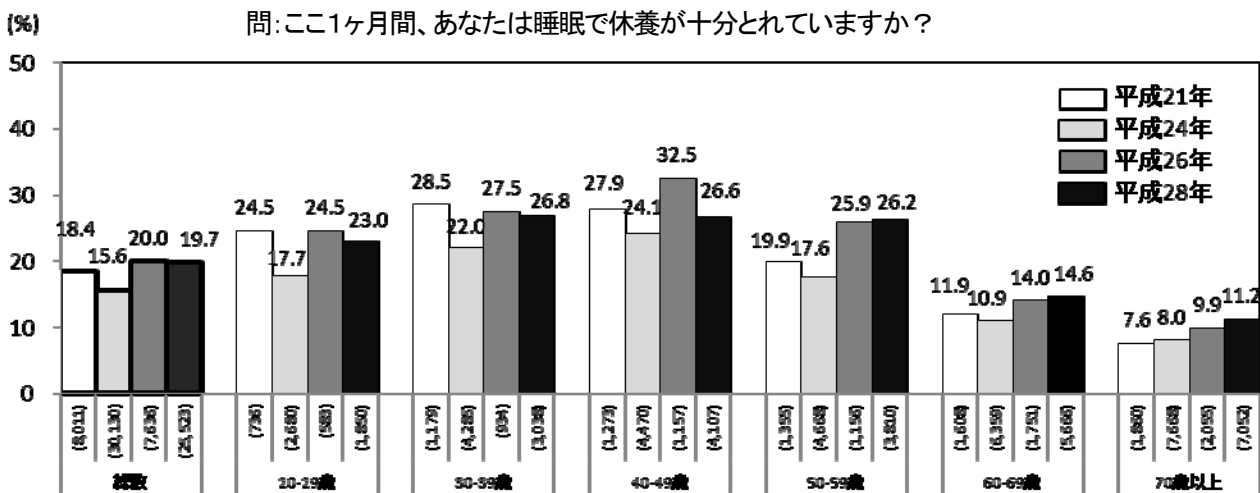
世界睡眠デーをご存知でしょうか？世界睡眠医学協会(World Association of Sleep Medicine)が2008年から始めたもので、毎年春分の日の1つ前の金曜日に制定されています。日本では、睡眠健康推進機構が2011年から3月18日を「春の睡眠の日」、9月3日を「秋の睡眠の日」としており、その前後1週間は睡眠啓発のために睡眠健康週間と呼んでいます。

猛暑が続いたこの夏、そろそろ疲れが出る頃でしょうか？多忙な毎日だからこそ、元気な身体を維持するために良質な睡眠を心掛けたいですね。

世界から見て睡眠偏差値が低いといわれる日本、厚生労働省で実施されている平成28年の国民健康栄養調査の「睡眠で休養が十分にとれていない者の割合の年次推移」をみると、ここ1ヶ月間、睡眠で休養が十分にとれていない者の割合は19.7%であり、平成21年、24年、26年、28年で有意に増加しています。

睡眠で休養が十分にとれていない者の割合の年次推移

(20歳以上、男女計・年齢階級別)(平成21年、24年、26年、28年)



厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査結果の概要」

※「睡眠で休養が十分にとれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者。※年齢調整した、睡眠で休養が十分にとれていない者の割合(総数)は、平成21年で19.4%、平成24年で16.3%、平成26年で21.7%、平成28年で20.9%であり、平成21年、24年、26年、28年の推移でみると、有意に増加している。

睡眠の効用

私達の体内では、目覚めた時にパフォーマンスが良い状態になるよう睡眠中に身体のメンテナンスが行われています。

睡眠不足が続いている人はもちろんのこと、過労やストレスが溜まっている人ほど、質の良い睡眠をとることが、体とこころの元気アップには欠かせません。

- 脳の休息
- 体の休息
- ホルモンバランスの調整
- 免疫力アップ
- 記憶の整理と定着
- 自律神経の休息
- 脳内の老廃物の排除 など



睡眠不足が続くと...

今、抱えている心身の不調は睡眠不足から起きているかもしれません。最近では、睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると睡眠不足は蓄積され、様々な問題、例えば生活習慣病などの疾病やこころの病、日中の眠気が仕事上のミスなどヒューマンエラーのリスクを高めることも明らかになっています。皆様は日頃、ご自身の体の変化に目を向けていますか？

睡眠不足、睡眠の質の悪化による体の変化の例を挙げてみましょう。

体の変化(例)

- ・ぼ～っとしてしまう
- ・体調不良、倦怠感
- ・意欲低下、注意力散漫
- ・集中力、やる気の低下
- ・肌荒れ、昼間の眠気
- ・便秘 など



疾病(例)

- ・メタボリックシンドローム
- ・生活習慣病
- ・睡眠障害
- ・こころの疾患
- ・認知症 など

不眠の原因

色々な事柄が不眠の原因として考えられています。不規則な就寝や起床時間、長時間の昼寝などの生活リズムの乱れ、飲食や運動不足などの日常の生活習慣の乱れなどが、睡眠の質や量に対して大きな影響を与えることにつながります。ご自身のライフサイクルの中で、睡眠の質を上げるためには、どのポイントなら改善することが出来るでしょうか？不規則な生活リズム、生活習慣の他にも、以下のような原因も考えられます。

- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスや緊張 | <input type="checkbox"/> 睡眠環境 |
| <input type="checkbox"/> アルコール、ニコチン、カフェインの摂取 | <input type="checkbox"/> 時差ぼけ |
| <input type="checkbox"/> 加齢 | <input type="checkbox"/> ブルーライト |
| <input type="checkbox"/> 睡眠時無呼吸症候群 | <input type="checkbox"/> 更年期の症状 他 |



睡眠力を上げる一日の流れとポイント

朝

- ・ 毎日決まった時間に起床をする。
- ・ 目覚めたら天気に関わらず、カーテンを開けて朝の光を浴びる。
- ・ 朝食を欠かさずに摂ることで、体内時計のリセット効果を得る。
- ・ 朝食ではバランス良い食事を心掛け、蛋白質(トリプトファン)は欠かさず摂取する。
- ・ しっかり噛んで食べることで脳の働きをアップさせる。



昼

- ・ 昼寝をする場合は 15 時までの時間で、20 分程度を心掛ける。
- ・ 可能であれば夕方から 19 時位までに、中程度の有酸素運動を 20～30 分行う。運動で体温を上げることで、入眠時に深部体温が下がりやすくなり脳と体をしっかり休息させることができる。



夜



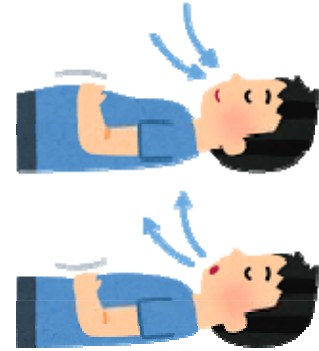
- ・夕方以降のカフェイン(コーヒー、栄養剤など)の摂取は控え、ノンカフェインのお茶や水にする。
- ・入眠前の寝酒や就寝 1 時間前の喫煙は控える。
- ・ブルーライトは睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を抑制するため、睡眠前の PC やスマートフォンなどの使用は控える。
- ・入浴はぬるめの湯に 15~30 分程度。就寝する約 2 時間以上前に入り、深部体温を上げ過ぎないようにする。睡眠直前の場合は、湯船に浸からずシャワーで済ませる。
- ・睡眠直前の夕食や飲酒、夜食は、胃腸や消化器に負担をかけることになり、安眠の妨げにつながるため、早めに済ませるようにする。
- ・空腹で眠れない時は、消化の良いメニューやホットミルクなどの温かい飲み物を飲む。
- ・寝室はできるだけ暗くする。
- ・睡眠前のストレッチ体操や目を温めて心身をリラックスさせる。
- ・ α 波が出やすいといわれるモーツァルトの曲を聴くなどして脳をリラックスさせる。

リラックス呼吸法

気持ちを落ち着かせ、血流を良くし、副交感神経を優位にすることで体とところをリラックス状態に導きます。入眠時、簡単な呼吸法をとり入れてみませんか？

【方法】

- ① 身体の気になる疲れを息と一緒に口から吐きだす。
- ② 頭に浮かぶ雑念や気がかりなことを息と一緒に口から吐きだす。
- ③ 鼻から息を 8 秒かけて吐きながら、お腹をへこませる。
- ④ お腹を膨らませながら 4 秒かけて鼻から息を吸う。
- ⑤ ③~④を同じリズムで 4~5 分行う。



質の良い睡眠を得るには、規則正しい生活リズムとバランスの良いライフスタイルが大切です。

多忙な中で、十分な睡眠時間の確保が難しい人もいるかもしれません。昨今では、寝室にスマートフォンを持ち込む人も多いことでしょう。そんなちょっとした行動が睡眠の質を低下させてしまっているかもしれません。

ご自身のライフスタイルを見直し、小さくとも実践可能な睡眠改善策をいくつか探してみましょう。

睡眠中に出るといわれる成長ホルモンは、子どもの身長を伸ばしたり、筋肉を発達させるだけでなく、あらゆる年代において、細胞の成長や新陳代謝の促進、皮膚の柔軟性アップ、アンチエイジングなどの役割を担っており、是非味方につけておきたいホルモンです。成長ホルモンは寝入って最初に訪れる深いノンレム睡眠中に多く分泌されます。何時に眠ったかという時刻より、眠りはじめのノンレム睡眠のときにどれだけぐっすり眠れるかがポイントとなります。

一日の流れを見直し、質の良い睡眠を身に付けていきましょう。

もっと詳しく知りたい人は...

健やかな睡眠と休養 / 厚生労働省 e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart-summaries/k-01>

睡眠指針/厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>

参考/厚生労働省 e-ヘルスネット、スタンフォード式最高の睡眠 他