

健康管理ニュース

2023年9月号

快適な睡眠で生き生き健康生活！

暑くて寝苦しい夜が続いていますが、十分な睡眠は取れていますか？

睡眠は、生活習慣の一部であるとともに、神経系、免疫系、内分泌系等の機能と深く関わり、健康の保持及び増進にとって欠かせないものです。睡眠不足や睡眠障害等の睡眠の問題は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響します。今回は、「睡眠」を取り上げたいと思います。

◆快適な睡眠の効果について

睡眠には、疲労を回復し、ストレスを解消する働きがあります。また、睡眠不足や睡眠障害等の睡眠の問題が事故につながることもあることから、快適な睡眠を確保することは、生き活きとした健康な生活や事故の防止につながるものと考えられます。近年、特に無呼吸を伴う睡眠の問題は、高血圧等により心臓病や脳卒中につながるるとともに、血液中の糖の濃度を適切に維持する能力が低くなる（耐糖能の低下）ことが報告されています。睡眠の問題を早期に発見し、適切に対処するとともに、これらを予防することができれば、多くの生活習慣病の予防につながることを期待されます。特に定期的な運動習慣は熟睡を促進します。ただし、眠ろうとして急に強い運動をするとかえって寝付けなくなることもあるため、日常生活の中で体を動かすように心掛けたり、定期的な運動習慣をもつことが重要です。高齢者の方々には、夕方の軽い散歩なども効果的です。

- ・ 快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止
- ・ 睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇
- ・ 快適な睡眠をもたらす生活習慣
 - ⇒ 定期的な運動習慣は熟睡をもたらす
 - ⇒ 朝食は心と体のめざめに重要、夜食はごく軽く

◆睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター

快適な睡眠を確保するための、睡眠時間、睡眠パターン等は人それぞれで個人差があります。特に年齢の影響は大きく、10歳代では、8から10時間、成人以降50歳代までは、6.5から7.5時間、60歳代以上で平均6時間弱と、高齢になるほど、概して必要な睡眠時間が短くなることが報告されています。無理に長時間眠ろうとすることで、かえって睡眠の質を低下させる可能性もありますので注意が必要です。また、寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減るため、快適に睡眠を確保できているかを評価する方法の一つとして、日中しっかり目覚めて過ごせているかを目安にすることが重要です。

- ・ 自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない
- ・ 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- ・ 年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通

十分な睡眠を取って、生き活きとした健康的な生活を過ごしましょう！

以上