



健康だより

No. 265 2022年2月発行



良い睡眠とれていますか？

睡眠は脳と体を休ませるために不可欠であり、ストレス軽減や免疫力向上の働きがあります。睡眠不足が続くと、疲労が蓄積し、注意力や集中力が低下して仕事の効率下がったり、不安やイライラ、気分の落ち込みなど心の健康にも支障をきたすようになります。

睡眠と生活習慣病の関係

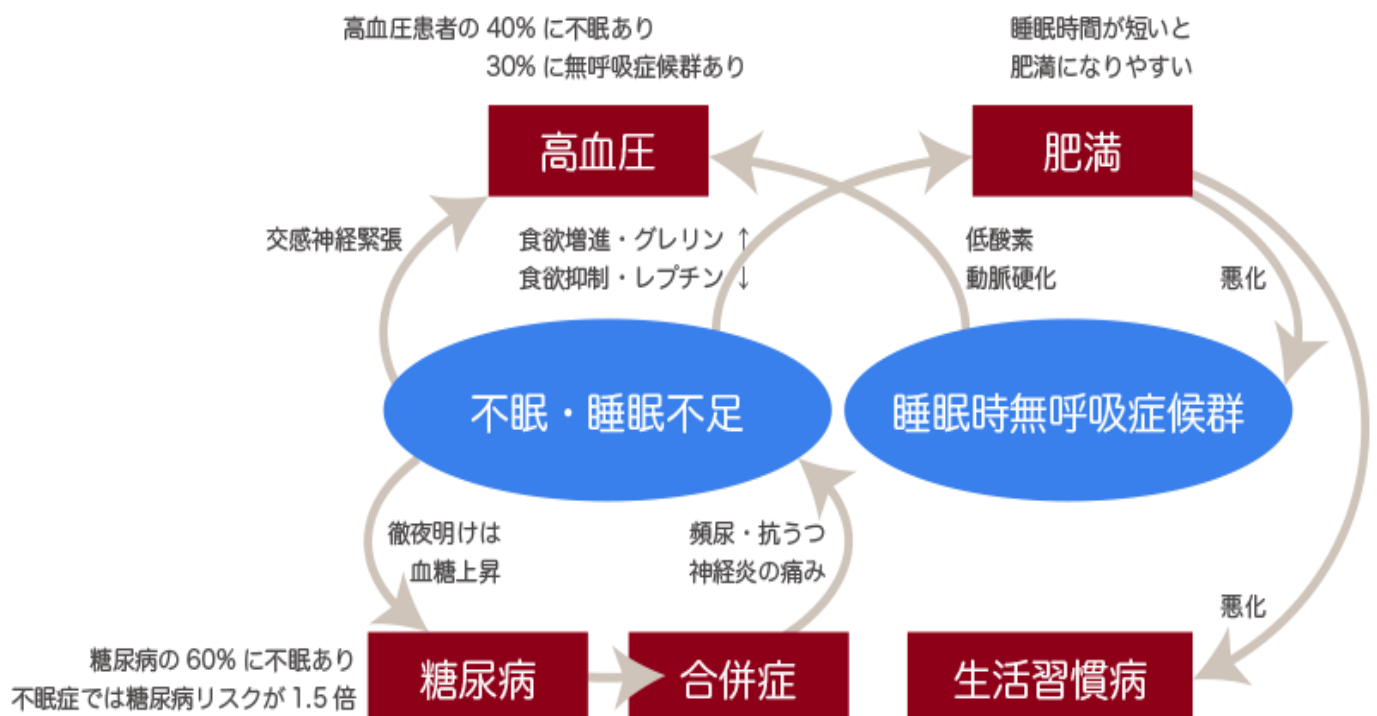
最近の研究では、睡眠不足が生活習慣病を引き起こすことがわかってきました。

まず夜遅くまで起きている人や、眠りの浅い人などは常に緊張状態である交感神経が優位となって血圧が高い状態が続くため、高血圧を招くと考えられています。

次に睡眠不足は血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの働きを悪くするため、糖尿病の発症リスクを高めることがわかっています。

さらに、睡眠不足になると食欲を調整するホルモンに影響して食欲を増大させるため、肥満を招くと考えられています。

高血圧、糖尿病、肥満はいずれも動脈硬化の危険因子であり、睡眠不足は狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患のリスクを高めることにもつながります。



あなたはだいじょうぶ？「睡眠時無呼吸症候群」

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に何度も呼吸が止まってしまう病気で、多くは肥満による気道の閉塞、気道への舌の落ち込み、扁桃肥大などが原因で上気道が塞がることにより起こります。

主な症状は、いびき、日中の眠気などで、仕事に支障が出る、交通事故を起こしやすいなどの問題が指摘されています。また、放置していると狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患を引き起こすことがわかってきています。

睡眠中に起こるので自分では気がつかない場合が多く、家族や周囲の人に呼吸の停止を指摘されたら医療機関に受診するようにしましょう。また、医療機関での治療のほかに、運動量を増やす、脂質の多い食事を控える、お酒は適量を守るなど、生活習慣の見直しも必要です。

睡眠の質を高めよう！

朝日を浴びて 朝食を取りましょう！

日光を浴び、朝食をとることで体が目覚め、体内リズムが整います。

休日の朝も起きる時間を定刻にすることで睡眠のリズムが安定します。

昼寝は3時までに20～30分が適切です。



快眠のツボ 百会（ひゃくえ）

頭のとっぺんのツボ。息を吐きながら、両手の中指を使って「気持ちいいと感じる強さ」で押します。力を加減しながら15回程度指圧しましょう。



就寝前はスマホ・ パソコンの操作を控えましょう！

寝る前のスマホやパソコンは夜更かしの原因になるだけでなく、明るい光が体内リズムを乱し、睡眠に悪い影響を与える恐れがあります。

寝る1時間～2時間前より照明強度も落としましょう。



就寝前に リラックスタイムを！

心身共にリラックスし、副交感神経の機能を高めると、眠りにつきやすくなります。

ぬるめの入浴や体をほぐすストレッチなどで自分なりのリラックスタイムを持ちましょう。

寝酒は逆効果。寝つきは良くなりますが、眠りが浅くなり、睡眠の質を低下させます。



高齢者の場合、腰痛や関節痛と言った慢性的な身体の痛み、皮膚のかゆみ、心臓や呼吸器の病気による咳や呼吸困難、糖尿病や前立腺肥大症のための頻尿などが増えてくるため、夜間に目覚めやすくなります。睡眠を妨げている原因疾患については、受診して相談しましょう。

症状が改善しない場合は専門医（内科・心療内科・精神科）に相談しましょう。身体やこころの病気があり、専門的な治療が必要であることもあります。早めに相談し、適切な検査を受けて対策をとることが大切です。治療で服薬が必要な場合は、医師の指示に従って用法・用量を守って使用しましょう。