

皆さんは、睡眠で休息がとれていますか？

睡眠は、食事や運動とともに私たちの健康にとって欠かせないものです。

しかし、働き盛り世代では「睡眠で休息がとれていない」と感じている人が多く、その背景に生活習慣病やうつ病等のメンタル不調が関係している場合があるため、睡眠が重要視されています。

今回は、睡眠に関するお話と質のよい睡眠を得るための日常生活上のポイントについてお伝えします。

睡眠の種類と仕組み

私たちは、入眠すると「ノンレム睡眠（深い睡眠）」と「レム睡眠（浅い睡眠）」

を繰り返しています。

入眠後の最初のノンレム睡眠が十分深くないと、**熟睡感がない**と言われています。



ノンレム睡眠 （深い睡眠）

脳も体も眠っている状態

→成長ホルモンの分泌
や免疫力アップ作用
がある。



レム睡眠 （浅い睡眠）

身体は休んでいるが、
脳は活動している状態

→8割以上の人が夢を
見ている。

睡眠時間

成人の睡眠時間は、平均 6～8 時間で、20年ごとに30分程度の割合で減少すると言われています。ただし、個人差が大きいので、日中スッキリと過ごすことができているのであれば心配はありません。しかし、日中の過度の眠気や疲労、休日に平日より3時間以上余分に眠らないと体調が維持できない場合は、**睡眠不足**を疑います。



睡眠不足をもたらす要因

睡眠不足は、様々な要因が関係しています。

睡眠不足を感じている方は、これらの要因に当てはまるものがないか確認してみましょう。

身体的要因

痛み、かゆみ、
発熱、喘息などの身体症状



精神医学的要因

うつ病、統合失調症
などの精神疾患



生理学的要因

環境の変化、騒音、
温度、湿度、明るさなど

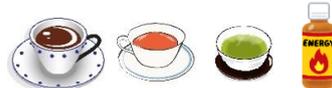


薬理学的要因

酒類に含まれるアルコール、
飲料に含まれる*カフェイン、
タバコ、薬の副作用など



*カフェインを含むもの



コーヒー
紅茶、緑茶
栄養ドリンクなど

心理学的要因

ストレスや不安など



質の良い睡眠のためのポイント

質の良い「睡眠」は、規則正しい「生活」「食事」「運動」が関係しています。日頃の生活スタイルを工夫してみましょう。



規則正しい生活

- 毎日同じ時刻に起き、起床後すぐに太陽の光を浴びる



自然な眠気は、起床直後の「太陽の光」を浴びることによって生じるメラトニンというホルモンが分泌（起床後14～16時間で）されて起こります。

- 夜間に明るい光を浴びすぎない（遅くのテレビ鑑賞やパソコン作業は短めに）



夜間（特に20時～22時）に明るい光を浴びると、メラトニンの分泌が抑制され、入眠しにくくなります。

規則正しい食事

- 朝食はきちんと摂り、就寝直前の食事は控える



規則正しい朝食により、消化器官が朝食1時間前から動き始め、朝の目覚めを良くします。反対に、就寝直前の食事は、消化器官の活発な動きによって睡眠を妨げます。

- カフェインは夕方から控える

カフェインは覚醒作用があるため、夕方以降は水や麦茶を飲むようにしましょう。



規則的な運動

- 継続できる運動を30分行う

規則的な運動は深い睡眠を促します。また、屋間に運動習慣がある人の方が、よく眠れているという報告があります。

- 運動する時間帯は夕方がお勧め

軽い運動（ウォーキングやストレッチ等）を行うことで体温を上げ、その後体温が低下することで入眠しやすくなります。



その他

- 眠くなったら床に入る
- 眠れなかった日も、翌日はいつも通りに起床する



- 15～20分以上眠れない時は布団を離れてリラックス



無理に寝ようとすると、かえって入眠しにくくなります。自分なりのリラックス法を取り入れ、自然な眠りを誘いましょう。

睡眠不足が改善されない方は…



睡眠不足が続くと集中力が低下し、**通勤時や勤務中に事故を起こす**といった危険性があります！
「休日も含めて2週間以上、毎日眠れない」「食欲低下や急激な体重減少、強い疲労感がある」等の状態がみられる場合は、**医療機関の受診が必要です！！**

《編集後記》 虫の声も聞かれ、夏の終わりを感ずる今日この頃、少しずつ寝苦しい夜から解放されてきましたね。今回お伝えした情報の中で、皆様にも一つでも、“質の良い睡眠”を得るための参考にしていただけたら幸いです。

公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団 健診センター
〒321-0974 宇都宮市竹林町968 TEL(028)625-2213 FAX(028)625-2215

あなたとあなたの大切な人のために、年に1度健康診断を受けましょう！