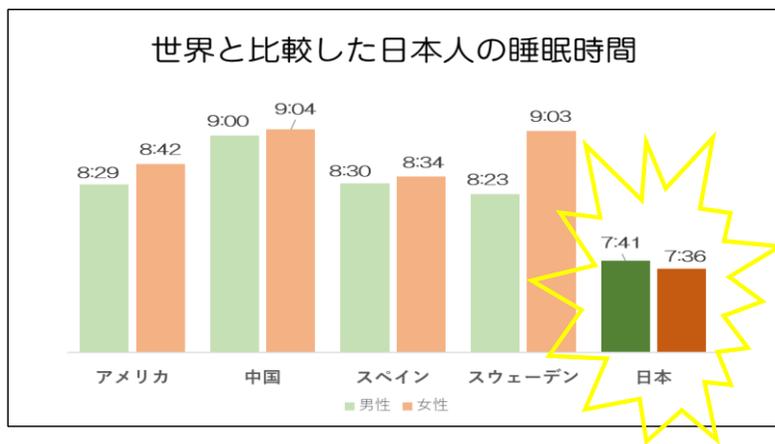


睡眠、しっかりとれていますか？

みなさんは、朝起きたときに今日はぐっすり寝た！という睡眠をとっていますか？なかなか寝付けない、寝ているのに疲れがとれないと感じている方も多いのではないのでしょうか？そのような悩みを解決する方法として有効なのが「良質な睡眠」です。睡眠の時間を確保することも大切ですが、眠りの質も高めて毎日の睡眠をより良いものにしましょう。

● 日本人の睡眠時間

世界的に見て日本人の睡眠時間は短い傾向にあり、男女別にみると女性の方が男性より睡眠時間がさらに短いことが分かります。睡眠は「身体・脳の疲労回復」「身体機能の回復」「記憶の固定」「感情の整理」をする働きがあります。個人差はありますが、**1日6～8時間が適切な睡眠時間**と言われています。



睡眠時間が短いことによるリスク

◆ 肥満

睡眠時間が5時間未満の人は睡眠時間が5時間以上の人に比べ**1.13倍**高い

◆ 心筋梗塞・狭心症

睡眠時間が6時間未満の人は睡眠時間が7～8時間の人に比べ**4.95倍**高い

他にも極端に睡眠時間が短いと、高血圧・糖尿病・うつ病のリスクが高まります

● 「良質な睡眠」には2種類の睡眠バランスが大切

睡眠は脳波によって「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」の2種類があり、それぞれに役割が分担されています。これらは約90分のサイクルで交互に現れるため、バランス良く確保することが重要です。

睡眠バランスが乱れる原因



睡眠不足



仕事などによるストレス



食習慣の乱れ



運動不足

ノンレム睡眠

- ・眠りの前半に多く見られ、一般的に深い睡眠と言われています
- ・脳と身体を休息させる働きや記憶の定着、強化が行われます



夢をみるのはレム睡眠です

レム睡眠

- ・眠りの後半に多くみられ、一般的に浅い睡眠と言われています
- ・朝に近づくにつれ多くなるため、体を温めて覚醒に向かっていき、睡眠時間を十分に確保することでスッキリとした目覚めに繋がります
- ・ノンレム睡眠で整理した情報や記憶の結合をする働きがあります。また、精神的な安定とストレスを消去して心の痛みを癒す働きがあるのではないかとされています



良質な睡眠をとるための 日常生活でのコツ

食生活のコツ

* 朝ごはんを食べる習慣をつける



朝ごはんを食べないと…



体内時計が後退し、遅寝・遅起きの原因となる

《普段、朝ごはんを食べる習慣がない方》



バナナ・ヨーグルトなど軽いものでも良いので食べましょう

* カフェインを摂りすぎない

- カフェインの影響 -

寝つきの悪化

中途覚醒の増加

眠りの質の低下

《摂取量の目安》 1日 **400mg** まで



ドリップコーヒー
カップ4杯分 (700cc)



ペットボトルコーヒー
1.5本分 (750cc)

《カフェインを含まない飲み物》



ハーブティー



麦茶



トウモロコシ茶



黒豆茶

血液中のカフェインの濃度が半分になる
までには3~7時間と個人差がある

- ・カフェインの摂取量を減らす
- ・夕方以降のカフェイン摂取は控える
- ・カフェインを含まないものを選ぶ

* アルコールを摂りすぎない

- アルコールの影響 -

《睡眠前半》

寝つきを促進・深い眠りが増加

《睡眠後半》

- ・中途覚醒回数の増加
- ・眠りの質の悪化



《摂取量の目安》



500ml缶ビール1本



焼酎100cc



日本酒1合

- ・寝つきを改善させるために飲酒をする「寝酒」をやめる
- ・大量にアルコールを摂取する「深酒」をやめる
- ・毎日飲酒をしない、休肝日をつくる

運動習慣のコツ

* 運動強度

中～高度の運動が睡眠の改善に効果的！

《低度》



ヨガ



買い物

《中度》



早歩き



水中歩行

《高度》



登山



ジョギング

* 運動時間とタイミング

《時間》

- ・理想は1日60分を習慣化すること

まとまった時間がない場合は、60分未満でも定期的な運動習慣を確立することが大切

《タイミング》

- ・就寝の約2～4時間前(朝～夜いつでもOK)
- ・週1回よりも複数回の方がより効果的

日常生活でのコツ

* 日中にできるだけ日光を浴びる

《現代社会の光環境》



インターネット・スマートフォンの普及



24時間営業の店舗が増加・夜間勤務

夜に強い光を浴びると睡眠を促すホルモンの「メラトニン」の分泌が抑制される

➔ 睡眠・覚醒リズムが遅れて入眠が妨げられる

日中に光を多く浴びることで、夜間の照明の光による体内時計への悪影響が減ると言われている

《良い睡眠をとるために》

- ・就寝の1時間前からパソコンやスマートフォンの使用を控える
- ・加齢に伴い、夜間にトイレに行く回数が増える方
→ 転倒しないように間接照明や足元灯を活用し、目に入る光の量を減らす
- ・早寝・早起きの傾向が強まる方
→ 早朝に日光を浴びるとさらに朝方を強めてしまうのでカーテン等で光を遮る