



経営者・従業員の為の

# 健康ひとくちメモ



(公財)福井県健康管理協会 保健師 森下 幸

## 睡眠 ～よりよい眠りのための工夫～

### 睡眠のしくみ

睡眠は、脳や身体の疲労回復や、日常生活を支障なく過ごすためには大切なものです。そのため、人の身体には体内時計が備わっており、疲労をため込まないように、適切な時間になると自然な眠りに導かれます。

人は朝起きて太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされます。そして、その15～16時間後にメラトニンという睡眠を促すホルモンが分泌され、眠気が出てくることがわかっていきます。平日でも休日でも規則正しい睡眠リズムを心がけることが必要です。

### 睡眠の個人差と年代差

必要な睡眠時間には個人差があります。睡眠の量は成人してから加齢とともに徐々に減少します（25歳：約7時間、45歳：約6.5時間、65歳：約6時間）。その一方で、夜間の中途覚醒は増加し、深い睡眠も減っていきます。つまり、加齢とともに睡

眠の質・量が不十分になります。また、特に50歳半ば頃から早寝早起きの傾向となり、特に男性に顕著に表れます。

睡眠が足りているかどうかは、日中の仕事や活動に支障をきたす程度の眠気がないことが目安です。忙しくても必要な睡眠時間を毎日確保しましょう。

### 睡眠と生活習慣病

睡眠不足や不眠は、肥満や高血圧、糖尿病、循環器疾患、メタボリックシンドロームの発症に関係することが明らかになっています。睡眠の不調が食事や運動等、他の生活習慣の乱れを引き起こすこと、体のホルモンバランスが崩れること等が影響すると考えられています。

### 良質な睡眠確保のための工夫

良質な睡眠を確保するためにも、次のことに注意してみましょう。

- 規則正しい生活を送り、朝目覚めたら明るい光を浴びる
- 朝食をきちんと摂る

- 就寝前3～4時間以内のカフェイン（コーヒーやお茶、紅茶、栄養ドリンク、チョコレート）の摂取や就寝1時間以内の喫煙を避ける
- 就寝前1時間はブルーライト（スマホ、パソコン、TV等）を避ける
- 寝酒はやめる（中途覚醒が増え、眠りが浅くなる）

- 睡眠不足の時は、午後3時までに、30分以内の短い昼寝をする

- 入浴は40℃程度のぬるめのお風呂にゆっくり入る
- 寝つけない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強いなど、生活に影響を感じた時は、早めに専門家に相談しましょう。睡眠時無呼吸症候群やこの病気等の兆候が見つかる可能性もあります。

