

# 良い睡眠をとろう

健やかな睡眠があってこそ十分な休養をとることができます。私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。最も身近な生活習慣である睡眠にもっと目を向けてみませんか。



## 睡眠不足による健康への影響

慢性的な睡眠不足は日中の眠気や意欲低下・記憶力減退など精神機能の低下を引き起こすだけではなく、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼすことが知られています。睡眠障害は生活習慣病をはじめとするさまざまな身体疾患も増悪させます。例えば、睡眠時無呼吸症候群はメタボリックシンドロームにしばしば合併し、高血圧・脂質異常症・耐糖能異常（糖尿病）・高尿酸血症・逆流性食道炎（胸やけ）などを増悪させます。

## 不眠の要因

以下が挙げられます。単独の要因ではなく、複数の要因が関係して起こる場合もあると考えられます。

- ★ストレス
- ★からだの病気、薬の副作用（痛みや痒みなどの身体症状や、ステロイド剤の副作用による影響）
- ★こころの病気（うつや統合失調症などの精神障害）
- ★生活リズムの乱れ
- ★環境（騒音や光）



## まずは生活習慣を見直してみよう

快眠は規則正しい生活が基本です。以下の項目を参考に取り組んでみましょう。またストレスを溜めない、寝室環境や寝具の調整を行うなど改善できるところから、取り組んでみましょう。

### ★定期的な運動習慣

睡眠の維持には習慣的な運動が効果的です。1回の運動だけでは効果が弱く、習慣的に続けることが重要です。その効果として、寝付きがよくなり、深い睡眠が得られるようになります。激しい運動は逆に睡眠を妨げますので、負担が少なく長続きするような有酸素運動（早足の散歩や軽いランニングなど）が良いです。ただし就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので禁物です。

### ★規則正しい食生活

朝食は簡単なものでもよいので、脳のエネルギー源として糖분을補給することが望ましいです。エネルギー不足で日中の活動が低下すれば、夜の睡眠に影響しかねません。就寝に近い時間の夕食や夜食は、消化活動が睡眠を妨げるので出来るだけ控えましょう。体内時計を整えるためにも規則正しい食事が望まれます。コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があります。敏感な人は就寝の5～6時間前から控えた方よいでしょう。

## ★嗜好品について

喫煙により摂取されたニコチンは睡眠にも影響を与えます。摂取してから約1時間で作用しニコチンの影響により浅い睡眠が増え、深い眠りが少ない睡眠パターンになってしまいます。また睡眠薬代わりに飲用されることの多いアルコールも決して勧められません。アルコールは寝付きをよくしますが、浅い睡眠となり明け方の睡眠を妨げるため長期的には睡眠の質・量を悪化させます。

## ★入浴

入浴の睡眠への効果は加温効果にあります。就寝の2～3時間前に入浴が理想です。体温の上昇が0.5度くらいでも、寝付きへの効果は認められています（38度のぬるめのお湯で25-30分、42度の熱めのお湯なら5分程度）。ただし就寝直前に入浴は寝付きを悪くしてしまう恐れがあります。

## ★日光で体内時計と整える

ヒトの体内時計の周期は24時間より長めにできています。長めの体内時計を毎日早めてあげないと、ずるずると生活が後ろにずれてしまいます。光には体内時計を24時間に調整する効果があります。起床直後の光が最も効果的なため、起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込むことが大切です。昼間に明るい光を浴びることによって、夜に分泌されるメラトニンというホルモンが増えることが知られています。メラトニンには催眠作用があります。

## 不眠症の症状

不眠症の症状は大きく以下に分類することができます。

**入眠障害**：なかなか寝付けない、眠るまで1時間以上かかる

**早朝覚醒**：普段より2時間以上早く目が覚めてしまう

**中途覚醒**：夜中に何度も目が覚める、その後なかなか眠れない

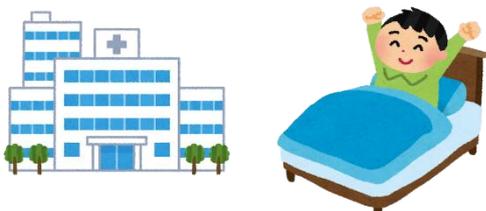
**熟眠障害**：ある程度眠ってもぐっすり眠れたという満足感（休養感）が得られない



このような不眠の症状は誰しも1度は経験があるものかもしれません。次の日の授業の発表が気になったり、人間関係がうまくいかずに寝付きが悪かったりしたことはないでしょうか。通常、よく眠れない症状に悩まされる場合でも、数日から数週間経てばまた眠れるようになり、この場合には不眠症として病院に行く必要はありません。しかし、**睡眠の不調が長期間続くと身体的・精神的な疾患につながることもあるため日常生活に支障が出ている場合には、放置せずに精神科や心療内科で相談しましょう。**

厚生労働省 HP e-ヘルスネット

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart-summaries/k-01>



もっと日本を。もっと世界へ。



國學院大學