

健康だより <睡眠>

＜生活習慣病と睡眠＞

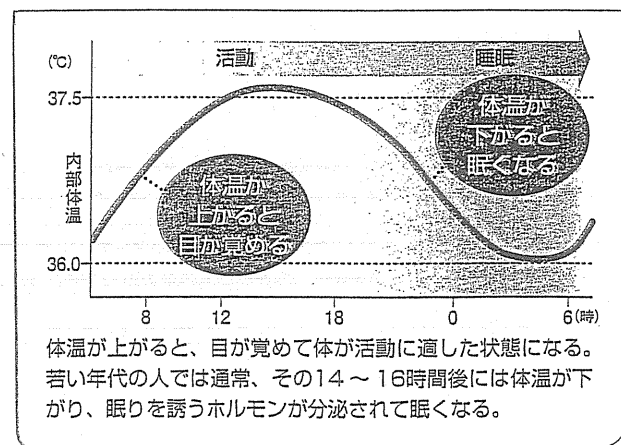
人の体は昼間は活動して夜は眠るという体内リズムに従って生活をしています。これは「体内時計」が備わっていて体温や血圧、ホルモンによって、ほぼ1日周期に調整されています。

現代は24時間活動する社会となり、この体内時計のリズムが崩れ「眠れない」「眠りが浅い」などの睡眠障害を訴える人が急増しています。

私達は、人生の三分の一を眠って過ごしていますが、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。

質の良い睡眠が取れないと「生活習慣病」の引き金になり、睡眠不足からストレスを抱えるようになり「うつ病」などを引き起こすこともあります。

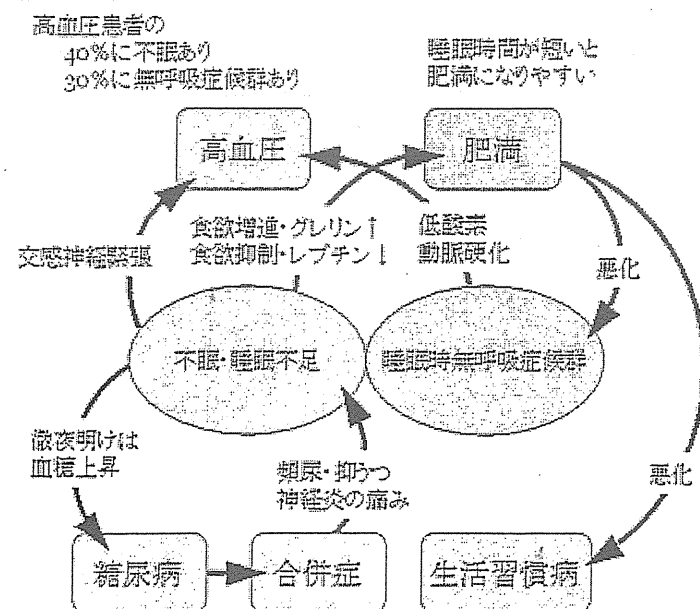
規則正しいリズムで自分にとって快適な睡眠をとりましょう。



●減り続ける現代人の睡眠時間

平成18年社会生活基本調査では、日本人の睡眠時間は平均7時間42分で、過去20年間にわたり減少が続いています。特に40代、50代の働き盛りの年代層の睡眠時間は7時間そこそこで、週末に1時間長く眠ることで何とか睡眠不足の帳尻を合わせているようです。

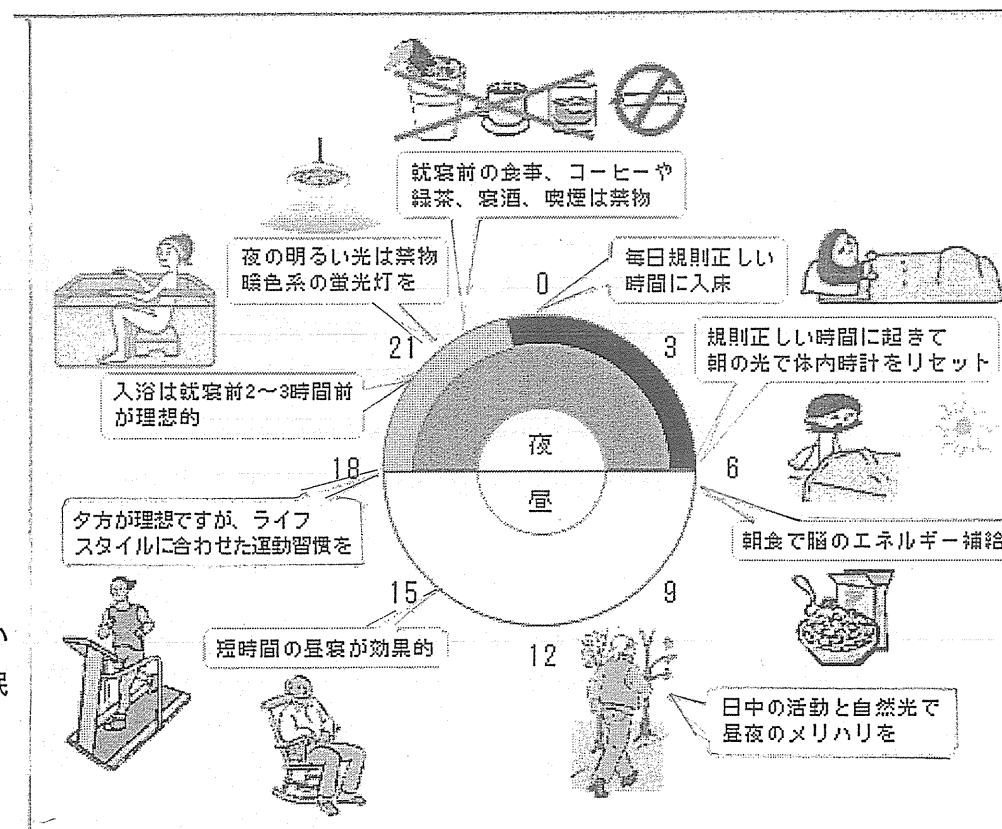
●不眠・睡眠不足と生活習慣病との悪循環



糖尿病患者の60%に不眠あり
不眠症では糖尿病リスクが1.5倍

体内時計とは

地球の1日が24時間なのに対し、人間の本来持っている1日の単位は25時間、この25時間1周期を1時間はやめて24時間1日の周期に合わせることが出来るのが体内時計です。太陽の光を浴びることで1時間早めるリセットボタンを毎日押しています

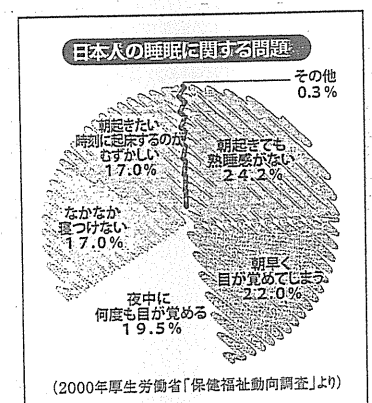
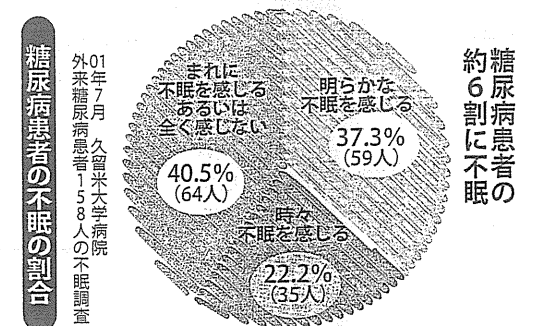
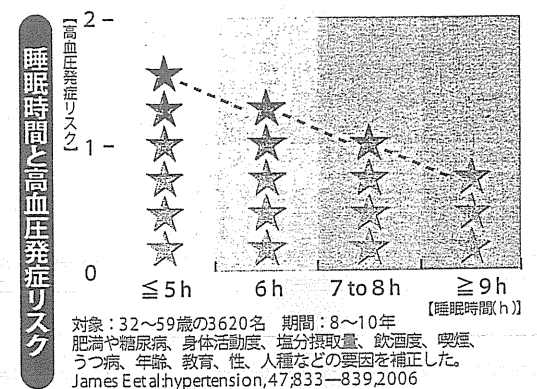


睡眠不足が生活習慣病を引き起こす一方で、生活習慣病もまた睡眠不足を招きます。

肥満の人は、無呼吸症候群(1時間の睡眠中に5回以上の、無呼吸状態(10秒以上)になること)が多く見られます。いびきから始めて、だんだん無呼吸の状態になるので「虚血性心疾患」や「脳卒中」の原因となります。

＜快眠は規則正しい生活から＞

睡眠は生活習慣そのものです。規則正しい生活が、体内時計を整え、そこにプログラミングされている睡眠を円滑に行います。生活習慣病を防ぐためにも、快眠を得るためにも、良い生活習慣を身につけましょう。



自分にとって最適な睡眠時間目安のポイント

- ① 昼間に眠気を感じない
- ② 体の倦怠感がない
- ③ 頭がすっきりしていて重くない
- ④ イライラしない

* 目覚めの爽快感やすっきり感だけが目安でなく、1日が充実してすごせたかで決まる

睡眠時間には個人差があり量より質が大切ですが、一般的には6～9時間当りに最適な睡眠時間があるようです。体内時計には体温のリズムもセットされており、質の良い眠りを得るためには、入浴やマッサージ、温かい食べ物で体を温めることが効果的です。