

女性と睡眠 ～良質な眠りのために～

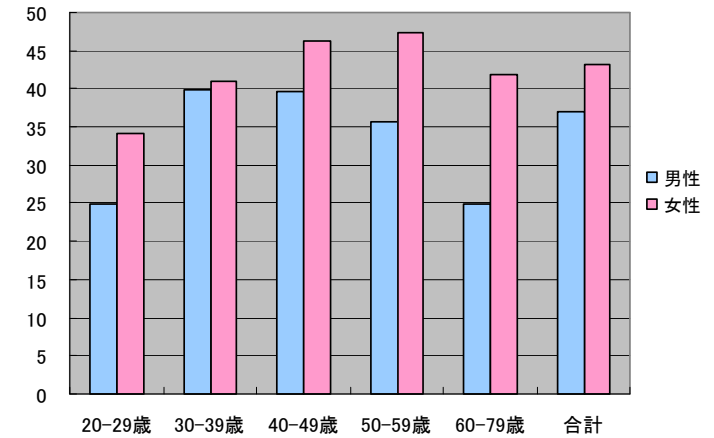
睡眠は心と体の健康を維持するために不可欠な休養の基本です。

ところが、女性の7割以上が「よく眠れない」「寝付けない」などの悩みを抱えているといわれます。

男性に比べ女性に「うつ病」が多いのも睡眠との関係が指摘されています



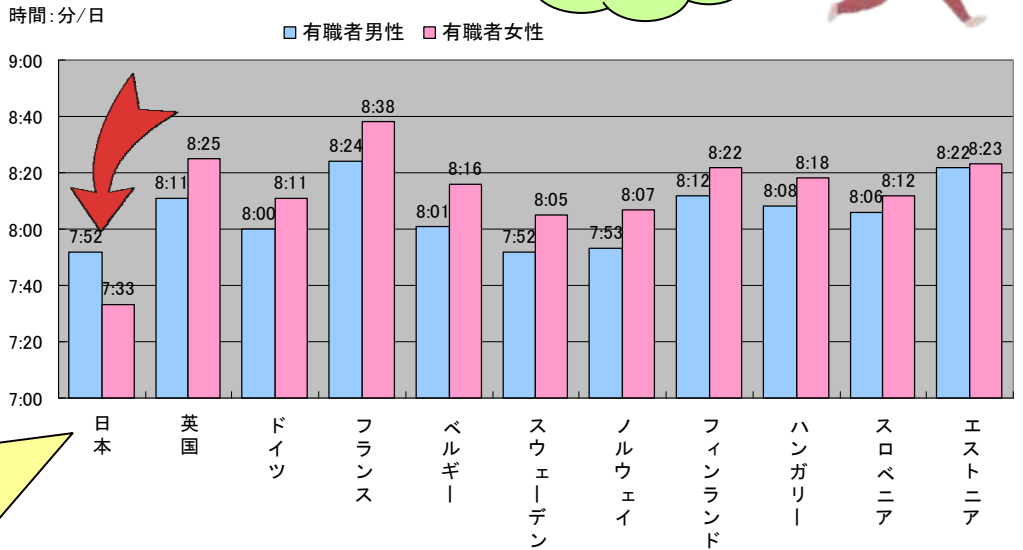
2013年度健診 睡眠が不十分と感じている割合 (被保険者)



日本女性は世界一睡眠時間が短い！？

下のグラフは「就労者の睡眠時間の国際比較(2006年・総務省統計局)」です。

日本人は男女ともに睡眠時間が短く、また女性は男性より20分程短い為、「日本の働く女性は世界一寝ていない」という結果になります。



2011年にはさらに短く(>_<)

25～64才の平均睡眠時間
男性 7時間29分
女性 7時間12分

「社会生活基本調査」(総務省統計局)

<男と女の眠りの違い>

男性と女性の脳は、働き方が違うことは知られていますが、どちらがより多くの休息が必要であるかという研究があります。

男性は、ひとつのことに集中するように脳が働き、女性は同時に複数の事をこなす「マルチタスク機能」を発揮するため、脳機能の回復に時間がかかり、女性の方がより休息と睡眠が必要とすることが明らかとなりました。

また、女性は、女性ホルモン分泌のサイクルがあり、ホルモンバランスが原因で睡眠時間や眠りの深さが大きく変化しています。



睡眠不足だと・・・

脳の機能が低下



ホルモンの分泌が低下



身体の機能も低下



～女性ホルモン「エストロゲン」が低下すると～

生理痛、頭痛、腹痛、肩こり、疲れ、冷え、むくみなどの身体の不調、イライラ、不安、不眠、物忘れなどの心の不快症状、乾燥、吹き出物、シミ、しわなどお肌のトラブルも・・・
また睡眠不足は、食欲を増進するホルモンが多く出て「太りやすく」なります。



<睡眠不足と生活習慣病>

慢性的な睡眠不足は、日中の眠気や意欲低下、記憶力の減退などの精神機能の低下を引き起こすだけでなく、糖尿病や心臓疾患などの生活習慣病の発症にも関わっています。

睡眠時無呼吸症候群は、50歳以上では男性と大差がなく、女性も要注意です。

良質な睡眠のために



規則正しい生活を心がける

- ◆夜更かしは体内時計を狂わせる。
- ◆睡眠のゴールデンタイムは、午前0時～午前6時(成長ホルモンが分泌→成長ホルモンは別名「若返りホルモン」)



ゆったりお風呂に入る

- ◆お風呂は寝る1時間前に。
- ◆シャワーより湯船につかると、ストレスも解消。



身体を冷やさない

- ◆寒いと末梢血管が閉じ、手足が冷えると寝付けない。
- ◆寝る2時間前に手足の血流を良くするストレッチなどで体温を上げる。
- ◆夕食に温かいものを食べる。

ストレスをためない

- ◆ストレスと上手く付き合い、自分なりの解消法を見つけよう。



夜9時以降は強い光を浴びない

- ◆テレビや、パソコン、スマホ、コンビニライトなどの強い光は、眠りのホルモン(メラトニン)の分泌が阻害され、眠りにくくなる。



昼寝は15分

- ◆昼間眠いときは15分ほど昼寝をするなど、無理をしないことも大切。(長時間はダメ)



美容と健康のために、睡眠をしっかりとりましょう。

寝る前の食事の注意・快眠のコツについては、健康だより No. 210 (H25年4月号)も参考にしてください。