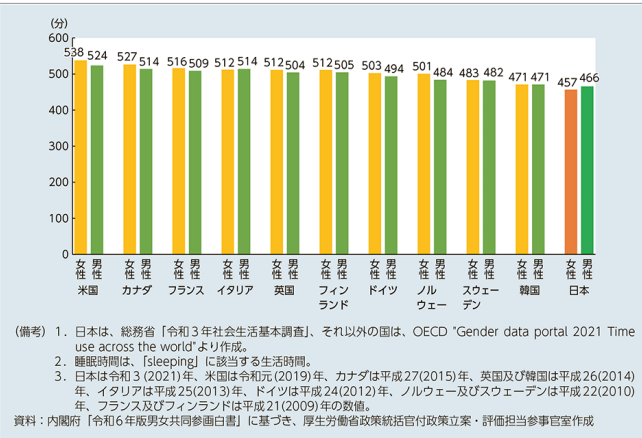


睡眠について

睡眠は心身の健康を維持する上で欠かせない活動です。しかし令和元年の調査において1日の平均睡眠時間が6時間未満の割合は男性**37.5%**女性**40.6%**と睡眠不足の割合が高い現状があります。

図表 1-1-23 睡眠時間の国際比較



令和元年の OECD (経済協力開発機構) が行った調査では、33カ国の中で日本が**最も睡眠時間が短い**ことが報告されています。

厚生労働省 HP より引用

ただし睡眠時間が適切に確保できているだけでは不十分で、質の高い睡眠を取ることが重要です。
しっかり眠って”睡眠で休養が取れた感覚”を得るためにしっかり対策を取ることが必要です。

睡眠不足は日中の眠気、疲労や頭痛、愁訴の増加、情緒不安定、注意力や判断力の低下、作業効率の低下を引き起こします。睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、2型糖尿病、心疾患や脳血管障害発生リスクを高めることが知られています。日常的に質(睡眠休養感)、量(時間)ともに十分な睡眠を確保することにより心身の健康を保持し生活の質を上げていくことは極めて重要といえます。



睡眠の仕組み

体内時計によって体温やホルモン分泌などの機能が24時間周期で動き、睡眠と覚醒の調節をしています。脳の温度は日中高く夜に低下して眠気がきます。同じ頃に睡眠を促すメラトニンが分泌され入眠を促します。メラトニンは明るい光を浴びないと分泌されないため、朝に光を浴びることが重要になります。体内時計は1日24時間の外界の周期よりも少し長いので、朝に光を浴びてリセットすることで睡眠と覚醒のリズムを保つことができます。

レム睡眠・ノンレム睡眠



レム睡眠・脳は活動していて身体は休んでいる状態。金縛りや寝言などが起こるのはレム睡眠の時。夢を見るのもこのレム睡眠のタイミングが多いです。記憶の整理や感情の整理が行われています。

ノンレム睡眠は脳も身体も休んでいる状態。深い眠りで主に身体の回復を担っています。睡眠は90~120分を1サイクルとして一晩で4~6回繰り返しています。最初のサイクルで深いノンレム睡眠、朝に近づくにつれてレム睡眠の割合が増えます。個人差はありますが成人で1日6~8時間の睡眠が推奨されています。

睡眠不足のサイン

- ・運転中や仕事などの中での強い眠気
- ・ミスが増える
- ・感情が不安定になる
- ・風邪を引きやすくなる

睡眠について自分でチェックできるウェブサイトがあります

国立精神・神経医療研究センター 睡眠に関する
セルフチェック

<http://www.sleepmed.jp/q/me>

「不眠症」こんな症状はないですか？

寝付きに時間がかかる…「**入眠障害**」

夜中に何回も目が醒める…「**中途覚醒**」

早朝に目が醒める…「**早朝覚醒**」

睡眠の質が低下する代表的な疾患として
「不眠症」があります。

症状として一般的には寝付きに時間がかかる**入眠障害**、夜中に
何度も目が醒める**中途覚醒**、朝早く目が醒めてしまう**早朝覚醒**
があります。

また不眠と日中の不調が週 3 日以上、3ヶ月続く 合は慢性不
眠症 3ヶ月未満の場合は短期不眠症と診断されます

また「**睡眠時無呼吸症候群 (SAS)**」と呼ばれる睡眠障害もあります。空気の通り道である上気道が狭くなったり一時的に閉塞することで起こります。放置しておくくと日中の眠気などで日常生活に悪影響が出る他に**高血圧**や**糖尿病**、**心疾患**や**脳梗塞**のリスクも高まります。

成人男性の3-7% 成人女性は2-5%が実は睡眠時無呼吸症候群を患っているといわれています。

いびきや寝ているときの無呼吸を家族から指摘されたり、朝起きたときに**頭痛**があったり、昼間の強い眠気などがある場合は受診を検討してみてください。

質の高い睡眠のために今日からできること



睡眠 2 時間前
から
ブルーライトを
見ない



寝室環境を整える
適切な温度・湿度



タンパク質を含む
朝食を摂る

夕方以降の
カフェインを
控える



ぬるめの湯船で
10~15分浸かる



日中に運動

