



睡眠と健康



・睡眠の重要性

日本人の睡眠時間は 100 年間で 1.5 時間短くなったと言われています。人間に必要な睡眠時間はすぐには変わりません。現代人は慢性的な睡眠不足に陥っています。

睡眠不足は、いくつかのがんのリスクを高めるとされています。メタボリックシンドロームの要因となり、糖尿病のリスクを高めます。精神的に休まらず、うつ病につながる可能性があります。また、睡眠不足による注意力・判断の低下は実際に重大な事故を招いており、社会的な問題につながります。きちんと眠ることはとても大切なことです。

・適切な睡眠は？

若い成人の睡眠時間は 7 時間程度で、年齢とともに短くなり、65 歳以上では 6 時間程度です。年齢に見合った睡眠時間以上に眠ろうとしても、睡眠は浅くなり、夜中に目が覚めてしまいます。

・「眠るための取り組み」

複雑化している現代社会では、毎日全く同じように暮らし、眠ることはほぼ不可能です。眠れない日はあります。ストレスのみならず、楽しみのために夜更かしすることもあるでしょう。それらを全て異常だと決めつけず、昼間に眠気で困らない程度の自然な睡眠を目指しましょう。そのために、いくつか心がけていくと良いことがあります。

①起きる時刻を決める

寝る時刻を決めようとしがちです。しかし、そのときに限って用事が入ったりするものです。決めるなら、起きる時刻にしましょう。起床後どうしても眠いときには二度寝しても良いので、まず一度決まった時刻に目を覚ましましょう。



②太陽の光に当たる

起床後太陽の光を浴び、体内時計のリズムがリセットされてから 15~16 時間後に眠気が出現します。起床後 2 時間以上室内にいと体内時計のリセットは不十分で、寝付く時刻が少しずつ遅れます。曇りの日でも屋外では室内の 5 倍以上の明るさと言われています。起床後なるべく早く屋外の太陽光を浴びることが望ましいでしょう。

③日中に適切な活動を行う

適度な運動やしっかり朝食をとる習慣は、毎日のリズムにメリハリをつけることができます。

④寝るまでにリラックスする

ストレッチや適度な体操は、体をリラックスさせて眠りやすい状態にし、就寝 1 時間前くらいに 38~41℃のお風呂にゆったりつかると血行が良くなり、心身ともにリラックスできます。



⑤眠くなったら就寝

就寝の 2~3 時間前は一日の中で最も寝つきにくい時間帯（覚醒度維持時間帯/入眠禁止ゾーン）です。早く寝床に入っても、かえって寝つきが悪くなります。その日の眠気に応じて、眠くなってから寝床に入るようにしましょう。

逆に、避けておいた方が良いことは、

①カフェインの摂取

夕方以降のカフェイン摂取は、入眠を妨げ、睡眠時間を短くする傾向があり、その作用は3～4時間程度持続します。

②お酒に頼る

寝る前に酒を飲むと睡眠の後半で浅くなり、トイレの回数も増え、目が覚めやすくなり、寝酒を続けていると睡眠の質がさらに悪化します。



・薬で眠る？

不眠症の場合、「眠るための取り組み」が行われて初めて薬の出番となります。現在主流のベンゾジアゼピン系睡眠薬は、それ以前のものよりは比較的安全ですが、習慣性、認知機能低下、転倒の危険性などを伴っています。全く副作用のない安全な薬はありません。

「眠るための取り組み」なしに薬を使っても十分な効果は期待できません。

その結果、薬が増えては本末転倒です。

すでに睡眠薬を服用中の方は、「眠るための取り組み」を行いつつ、慌てず時間をかけて減量を行うと良いでしょう。薬を減らす方が良い時期なのか、安定した眠りを保つ方が良いかの見極めが重要です。処方医と相談して、薬を減らす日や休む日を作るのも一つの方法です。

社会医療法人 高見徳風会 希望ヶ丘ホスピタル 佐藤 創一郎

お問い合わせ先：津山市健康増進課 TEL 0868-32-2069