



# 秋の夜長に睡眠について考えましょう 睡眠不足にご注意!

皆さん、秋の夜長をどうお過ごしですか。「つい夜更かしして翌朝なかなか起きられない」「日中だるさが取れない」「眠たいのになかなか眠れない」「夜中に目が覚めて途中で起きてしまう」という方もいるのではないのでしょうか。現在日本では10人に1人が不眠症に悩まされているといわれています。睡眠の悩みを解決して素敵な秋を満喫しましょう。

日本人の睡眠時間は、平日平均で7時間14分。50年前に比べて1時間以上も短くなっています。先進国の中で最も睡眠時間が短くなっていることが分かりました(2010(平成22)年、NHK「国民生活時間調査2010」から、先進国の調査はOECD Social Indicators, Society at a Glance 2011から)。

一日に必要な睡眠時間は人によって異なり、年齢によっても変わりますが、十分な睡眠の目安となるのは、日中の活動時間帯にすっきりと過ごせることです。

睡眠は、主に脳や体を休ませてその日の疲れやストレスを癒して健康状態を回復させる役割があります。ですから睡眠が不足すると日中頭が働かず、ボーっとしてしまったり、

さまざまな影響が体に表れます。

さらに、睡眠が不足すると食欲と関係するホルモンの分泌が変化します。脾臓(すいぞう)から分泌されて主に血糖コントロール作用に欠かせないインスリンの働きが悪くなるため、肥満や糖尿病などの生活習慣病を起しやすくなります。

また睡眠不足の状態が続くとうつ病になるリスクが高まるといわれています。

さらに睡眠の量が不足し、睡眠の質が低下すると、「アミロイドβタンパク質」と呼ばれる老廃物(老人斑の凝集体)が脳内に溜まりやすくなるということが知られています。

アルツハイマー型認知症の患者さんは、この老廃物が脳内に多量に蓄積しているのです。反対に、より良

い睡眠は老廃物の排出を促す働きがあることが分かってきました。

## 快適な睡眠のためのコツ

睡眠に関する悩みは大きく3つに分類できます。

- ①「睡眠不足」⇒仕事などが忙しく十分な睡眠時間を確保できない
- ②「リズム障害」⇒寝る時間、起きる時間がバラバラで、日中に眠気が残る
- ③「不眠症など睡眠障害に關係するもの」⇒眠れる状況はあってもよく眠れないです。

「意識して睡眠時間を確保し、生活リズムを整えても日中に眠気、疲れが残る」「快眠のコツを実施しても眠れない」という場合は、不眠症や睡眠時無呼吸症候群などの病気が隠れている可能性があります。かか

りつけ医、専門医に相談、受診をお勧めします。

さて、睡眠の重要性が分かったところで、快適に眠るためのコツをお教えしましょう。

### ▼眠りやすい環境を整える

「寝室を暗くして静かな環境にする」「就寝前には難しい考えごとはせずリラックスした気持ちで眠りにつく」「眠れない時はいったん寝床から出て、眠くなってから寝床につく」「夕方以降は明るい光をできるだけ浴びないようにテレビや携帯電話などの使用を控える」ことが有効です。

### ▼眠りやすい体をつくる

「日中を活動的に過ごし、適度な疲労感を得る」「夕方に軽めの運動をし、入浴はぬるめのお湯につかる」「就寝4時間前からカフェインを多く含む食品の摂取を控える」「寝酒や就寝直前に喫煙をしない」「就寝前の暴飲暴食は避ける」などを心がけましょう。