

Topics

今回は、『睡眠』について取り上げます。



特定健診時の質問票で、睡眠不足と回答した割合が令和5年度は35.3%で、受診者の1/3以上でした。この割合は県や国と比較しても高い状況です。

たかが睡眠、されど睡眠・・・ここで睡眠の役割やしぐみについて確認してみたいと思います。

■ 睡眠の役割やしぐみ

眠っている間の私たちの身体は、昼間の活動で疲れた体や心のメンテナンスが行われています。十分な睡眠がとれないということは、心身のメンテナンスがしっかりできていないということになります。

レム睡眠やノンレム睡眠という言葉は耳にしたことがあると思います。レム睡眠は眠っているときに眼球が素早く動く(Rapid Eye Movement)ことから名づけられました。レム睡眠には考えをまとめたり、記憶を整理し定着させたりする重要な役割があるといわれ、レム睡眠中に感情やそれにまつわる記憶の処理を行っていると言われています。1日の間に受けたメンタルの疲労を回復させる睡眠といえます。レム睡眠中の身体は全身の筋肉が緩み、力が入らず動きがなくなることから、レム睡眠は身体を休めるための睡眠とも考えられています。夢はレム睡眠の間に見ています。

ノンレム睡眠は体温を下げて脳の冷却を促すことで、昼間に酷使した脳を休める睡眠です。身体は休んでいる状態ですが筋肉が緩んでいるわけではないので、寝返りを打つのはノンレム睡眠の時です。わたしたちは一晩にこの二つの睡眠パターンを周期的(およそ90~120分)に繰り返し、心身のメンテナンスをしていることになります。

ところで【成長ホルモン】って聞いたことありますか？

成長ホルモンは、小児期はもちろんですが成人してからも一生を通じて下垂体から分泌されるホルモンのことです。成長ホルモンの働きは大きく2つあり、一つは骨や筋肉などの細胞でタンパク合成を促進し、細胞の修復や再生が行われ身体を作るという大きな働き。もう一つは糖質や脂質の代謝を調整して身体に蓄える脂肪の量のバランスを保つ働きです。代謝が良くなると太りにくい身体になって健康にもつながります。他にも免疫機能を向上させる働きもあります。今からの季節、風邪などの病気に負けないために、免疫機能を維持・向上させる睡眠が重要になってきます。このような働きから成長ホルモンは別名「若返りホルモン」とも呼ばれ、老化防止に力を発揮するといわれています。そんな頼もしい成長ホルモンは、眠りの最初にやってくる深いノンレム睡眠時に活発に分泌されます。



疲労には働きすぎや運動のしすぎからくる肉体的疲労、仕事や人間関係のストレスからくる精神的な疲労があります。軽い疲労は気分転換や休養で簡単に回復しますが、疲労が重なって仕事にミスが目立つようになったり、意欲がなくなる、怒りっぽくなる、人と会いたくないなどの、心身の調和が乱れた状態には、睡眠が最も有効といわれています。

睡眠による疲労回復は、睡眠の時間と深さをかけ合わせた量に関係しているといわれます。長く寝たのに何となくだるい、疲れが残っていると感じる時は、眠りが浅かったのかもしれませんが、中には病気が原因で眠りが浅い場合もあります。睡眠時無呼吸症候群はその一つで、睡眠中に10秒以上呼吸が止まる状態をいいます。原因の多くは太りすぎに伴って気道が狭くなり、舌の根本が気道を塞ぐことで起こります。太り気味で大きいびきをかいている人、昼間の激しい眠気で居眠りをしてしまう人は、一度専門医を受診してみましょう。

睡眠が十分であるかどうかは、あくまでも主観です。一概に時間で判断はできません。睡眠が十分であるかどうかを知るには、朝起きた時の気分がポイントです。朝自然に目が覚めて、スッキリした気分起床でき、朝食が美味しくいただけるようならば、睡眠は十分といえると思います。



理想的な睡眠を手に入れるための生活習慣

以下は、理想的な睡眠を手に入れるための生活習慣です。できることから始めてみましょう。

01 規則正しい時間に起きて、朝の光で体内時計をリセットしましょう。

・朝の自然光は、24時間よりも長い周期の体内時計のずれをリセットしてくれます。

02 朝食で脳のエネルギーを補給

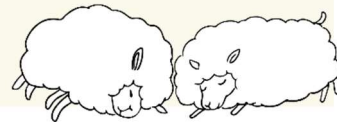
・朝食は簡単な物でもいいのでしっかり摂って、日中に活動するためのエネルギーを補給しましょう。

03 短時間(30分以内)の昼寝は効果的

・昼寝は午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。ただし1時間を超えてしまうと夜の睡眠に影響が出ることもあります。

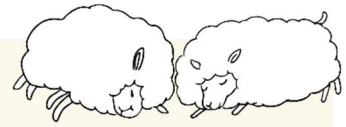
04 ライフスタイルに合わせた運動習慣を持ちましょう。

・夕方から夜にかけて運動を行うと、一時的に上がった脳の温度が寝床に入るときに下がってスムーズな睡眠が得られやすくなるといわれています。
寝る直前の軽いストレッチもおすすめです。



05 入浴は就寝の2～3時間前が理想的です。

- ・入浴の効果は、体温を一時的に上げることにあります。一度上がった体温が下がるときに睡眠に入りやすいといわれています。



06 夜の明るい光は避け、暖色系の照明や間接照明に切り替えましょう。

- ・メラトニン（睡眠ホルモンともいわれます）は明るい光で分泌が低下し、眠れなくなり睡眠の質が低下します。パソコンや携帯電話のブルーライトもメラトニンの分泌を抑制します。遅くとも寝る1時間前には見るのを控えましょう。

07 就寝前の食事、コーヒーや緑茶、寝酒、喫煙は禁物。

- ・食事は就寝の3時間前には済ませましょう。就寝時間に近い夕食や夜食は、消化活動が睡眠を妨げるので控えましょう。
- ・コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があります。一度摂取したカフェインは半減するのに4時間ほどかかるといわれています。午後3時以降の摂取は控えるなど工夫しましょう。
- ・アルコールは寝つきを良くしますが、眠りが浅くなるといわれています。またビールなど利尿作用があるものは尿意で目が覚める場合もあるので、飲む場合には時間を考慮しましょう。
- ・喫煙もニコチンが刺激剤として作用し覚醒作用があるので、好ましくありません。喫煙がストレス解消になるという人もいますが、睡眠を妨げるので、かえってストレスを溜めることにつながる恐れがあります。「夜中に目が覚めて一服」は避けたい行動です。白湯（または常温の水）を飲む等ほかの行為に置き換えることをお勧めします。

睡眠不足が続くと、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の発症リスクが高まるだけでなく、認知症やうつ病などの精神疾患の発症リスクも高まることが分かっています。寝つきが悪い、夜中に目が覚めてしまうという方は、まずは今の生活習慣を見直して、良質な睡眠をとるようにしましょう。

ただ、睡眠の質の低下はうつ病や甲状腺疾患など心身の病気によって引き起こされることもあるので、生活習慣を改善しても変化がない場合は、かかりつけ医や専門医へ相談をしてください。

誰もが大きなり小なりのストレスを抱えながら生活している現代だからこそ、私たちの健康と美容を維持していくための大切な生活習慣である睡眠に、もっと関心を向けてみませんか。



【もっと深掘り①】受動喫煙と睡眠の関係

前のページで喫煙が睡眠に及ぼす影響について触れましたが、最近の研究で「受動喫煙」が「睡眠の質を低下させる」ことで「睡眠時の歯ぎしり」を誘発する可能性があることがわかってきたそうです。

喫煙が喫煙者本人だけではなく、家族などの周囲の人の睡眠、さらには口腔内にも悪影響を及ぼす可能性があるとなれば、ますます喫煙のリスクについて考え直す必要があると言えそうです。

事業所内での禁煙対策はもちろんですが、家庭内での喫煙の在り方もぜひ振り返ってみてはいかがでしょうか？

参考：岡山大学 プレスリリース 2020年4月23日『「受動喫煙」が「睡眠の質を低下させる」ことで「睡眠時の歯ぎしり」を誘発する可能性を世界で初めて解明』https://www.okayama-u.ac.jp/tp/release/release_id718.html



【もっと深掘り②】睡眠の質をアップさせる朝ごはんとは

組合加入者の生活習慣の状況を見ると、「睡眠不足」だけでなく、「週3回以上朝食を抜く」人が多い傾向にあります。理想的な睡眠を手に入れるための生活習慣として朝食を摂ることをあげましたが、「トリプトファン」「ビタミンB6」など良質な睡眠につながる栄養素を積極的に取り入れることで、さらなる効果が期待できます。朝食を摂れていない人は、まずは簡単な物から、摂れている人は、栄養素にも着目して食生活と睡眠ともにグレードアップを目指しましょう。

トリプトファン

体内でセロトニンに変化し、夜になるとメラトニン（睡眠ホルモン）となる。たんぱく質に多く含まれる。



ビタミン B6

セロトニンの合成を助ける。赤身の魚、バナナ、焼海苔などに多く含まれる。



健康サポートのご案内

本組合では専属保健師があなたの健康をサポートします。お気軽にご相談ください。

- 例) ・健診結果について聞きたい ・病院に行くべきかどうか分からない
・生活習慣の見直し(食事、運動、喫煙など)について相談したい ……など

健康サポート・相談・お問い合わせ

☎ 099-239-1575(保健事業専用ダイヤル) ✉ kokuho-phn@8020kda.jp

保健師が対応可能な曜日・時間

月曜日～水曜日 9:00～12:00/13:00～15:00