

健康ニュース

睡眠

発行 稲城市立病院健診センター保健師

睡眠（休養）は、食事や運動と並んで、生活習慣の三大要素の一つです。質の悪い睡眠は生活習慣病の罹患リスクを高め、かつ症状を悪化させることがわかっています。

質の良い睡眠

睡眠時間には個人差があります。日本人の睡眠時間は平均して7時間程度ですが、3時間ほどの睡眠で十分な人もいれば、10時間ほど眠らないと寝足りない人まで様々です。ライフサイクルや年齢により眠りが浅く感じられたり、睡眠時間も変化します。睡眠時間だけにとらわれず、脳とからだにしっかり休養を与える、質の良い睡眠、自分にちょうどいい睡眠にする事が大切です。

夜になると眠くなる仕組み（体内時計機構）

睡眠ホルモンとも呼ばれる、メラトニンというホルモンがこの仕組みに関わっています。メラトニンは、目覚めてから14～16時間すると脳から分泌され、からだと心を夜の休息の状態に切り替えます。メラトニンは年齢を重ねると共に分泌量が減少します。年をとると朝早く目覚めたり、夜中に目が覚めたりするのはこのためです。また、メラトニンの分泌は光によって調整されていて、夜中に強い光を浴びると分泌が抑えられてしまい眠れなくなってしまいます。

よりよい睡眠のためには、生活習慣を整え、体が正常なリズムを刻むようにすることが大切です。

睡眠の質を高めるために

1. 朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れる
2. 毎朝同じ時刻に起き、休日の起床時間も平日と2時間以上ずれないようにする
3. 昼寝をするなら午後三時までに20分～30分以内にする
4. 日中積極的に外出し、活動量を増やす
5. 軽く汗ばむ程度の運動習慣を持つ
6. 就寝2～3時間前には夕食を済ませる
7. 緑茶やコーヒーなどのカフェインは就寝4時間前から控える
8. 就寝1～2時間前に、ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
9. 就寝前は、パソコン・テレビ・携帯電話・ゲームは控える
10. 部屋の照明は明るすぎないようにする
11. 寝酒はやめる
12. 就寝前に軽いストレッチも効果あり

質の良い睡眠で休養を取り、行動計画に取り組んでくださいね。

