

私達の生活はインターネット、メール、ゲームなどの普及や様々なライフスタイルの変化により、夜型生活に傾きやすい環境になってきています。そこで、今回は睡眠が私たちの体にどのような影響しているか、また睡眠リズムを整えるための日常生活の工夫についてお伝えします。

そもそも『睡眠』の働きとは？

睡眠は単に体を休めるだけでなく、健康を保つために次のような様々な働きがあることが分かっています。

- ① 脳や体を休め、疲労回復をはかる。
- ② 脳に入った情報を整理して記憶の定着をはかる。
- ③ 成長ホルモンを分泌し骨や筋肉の成長を促す。（成長ホルモンは子どもたちの成長に欠かせませんが、成人でも傷ついた細胞を修復し新陳代謝を促すために大切です。）



ナンスが行われ、ノンレム睡眠（深い眠り）では脳も体も休息状態となり、成長ホルモンが分泌されて体のメンテナンスが行われています。この

二つの睡眠は80〜90分周期で繰り返され、朝方になると目覚めの準備に移行します。中高年以降になるとノンレム睡眠の時間が短くなり、加齢とともに熟眠感が得られづらくなります。

適度な睡眠時間とは？

過去の調査では、睡眠時間約7時間の人の死亡リスクが最も低いという報告もありますが、極端に睡眠時間が短い例を除いては、年代や生活スタイルにより必要な睡眠時間は変わります。朝すっきりと目覚められるか、また日中の活動に眠気や疲労などで支障が無ければ、時間の長さにこだわる必要はありません。ただし、子どもの場合は成長ホルモンへの影響があるため、早寝早起きの習慣が身につくように、周りの大人が配慮することが大切です。

睡眠と生活習慣病

睡眠不足が続くと、脂肪細胞から分泌される食欲を抑えるホルモン（レプチン）の分泌が減り、食欲がセーブしづらくなったり、ストレス物質と呼ばれるホルモンの一つ（コルチゾール）が分泌され、血圧や血糖値の上昇にも影響します。高血圧や糖尿病などの生活習慣病という、まず食事、運動の注意に目が向きますが、あわせて睡眠リズムについても見直してみることが必要です。

睡眠リズムを整えるための生活習慣

太陽の光を浴びることについてはお伝えしましたが、他にも日中の作業や運動で体を動かすことや就寝前にぬるめのお湯で入浴するなど寝付きを良くするために効果的です。表1にポイントをまとめましたのでご参照ください。

不眠が続く場合には

不眠が2週間以上続き体の

疲れがとれずに日中の活動にも支障が出るような場合、中にはうつ病など心の病気が隠れている場合や他の疾患による影響も考えられます。そのような場合には一人で悩まず、家族やかかりつけ医、必要によっては精神科などに相談することをお勧めします。

最後に

“睡眠・休養”は心身の疲れをとると共に健康を保つためには欠かせない生活習慣ですが、中には仕事の勤務上やむを得ず睡眠時間が不規則になる方や子育てや介護などにより、思うように睡眠時間が確保できない方もいらっしゃると思います。そのような時に、すぐには生活リズムを変えていくことが難しくても、家族や職場の仲間と協力して工夫できそうな点について話し合い、心や体への負担を少しでも軽くすることができたら…と思います。

心地よく眠れていますか？ ～睡眠の効果と快眠の工夫～

④ 体の免疫力を活性化する。
（体に入った病原体を排除する働きを整えます。）

⑤ ストレスを除去し、精神状態の安定をはかる。
など多くの働きがあります。

睡眠リズムはどうコントロールされるか？

人の脳には“体内時計”の働きをするところがあり、昼夜の区別が無い場所では1日24時間よりも長い1日約25時間周期となりますが、朝太陽の光を浴びることや社会活動をするにより、24時間周期に調整されると言われています。

体内時計は睡眠を促す脳内物質（メラトニン）の分泌に関わっており、脳内物質の分泌を促すためには、朝一定の時間に光を浴びることが大切です。

睡眠は浅い眠りと深い眠りを繰り返す

レム睡眠（浅い眠り）では体は休んでも脳は活動し、記憶の整理や心のメンテ

表1 快眠のための生活習慣

◆ 目覚め

朝一定の時間に起き、カーテンを開けて太陽の光を浴びる。

◆ 朝食

脳の栄養源をしっかり摂り、日中の活動を活発にする。

◆ 日中の活動

作業や運動で活発に体を動かし、昼寝をするなら15分〜30分程度に。

◆ 入浴

寝る前にぬるめのお湯で入浴し、いったん体温を上げてから体温が下がりはじめると寝つきが良くなる。（熱いと交感神経を刺激し、すぐに寝つけない場合がある。）

◆ 就寝前に控えたいアルコール

少量のお酒は寝つきを良くするが、肝臓が活発に働き逆に眠りを浅くしてしまう。

◆ 寝室

電気、テレビ、パソコンなどを消して光の刺激を少なくする。

◆ ストレスをため込まない

人と話す、外出する、趣味の時間を持つなど、自分に合った方法で対処する。