



2021

2月の健康コラム

Vol.143

睡眠と健康

睡眠は必要なの？

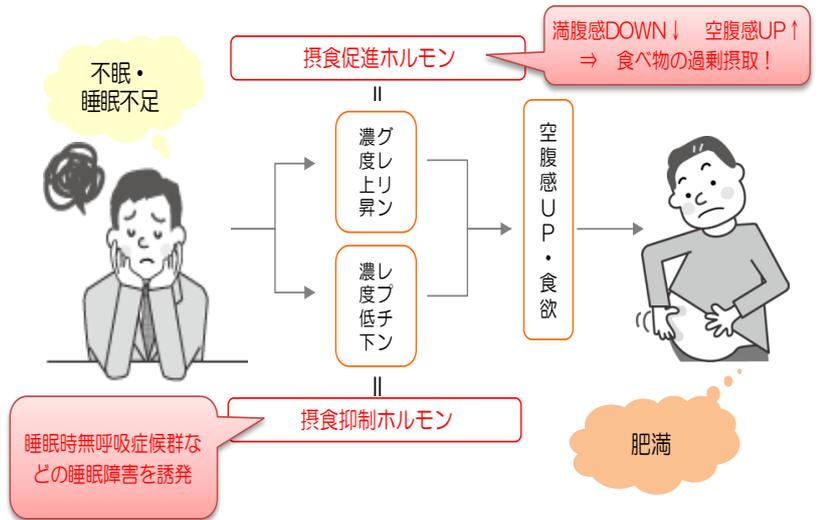
睡眠は人生の約3分の1を占めます。睡眠は、もちろん体の疲れを取るために必要ですが、もっとも大事な点は**脳を休めるため**ということでしょう。睡眠中はさまざまなホルモンが分泌され、体を修復し、新陳代謝を促して、日中の活動で疲れた身体を効率よく修復します。他にも、睡眠には**免疫力を高める役割**もあります。

睡眠は脳が休息するための大切な時間です。身体の疲れは横になって休むだけでもある程度回復できますが、脳は起きている間中働きっぱなしで、眠ることでしか休息できないのです。私たちは、**心と身体の健康を保つために眠る必要がある**のです。

睡眠不足が肥満を引き起こす？！

睡眠は、心身両面の健康に大きく関係しますが、肥満とも関係していると言われています。睡眠不足が続くと、起きていることによる消費カロリー以上につい食べてしまうことで太ったり、食欲をつかさどるホルモン（レプチンやグレリン）バランスが崩れ食欲のコントロールが上手くいかず、肥満を引き起こしていると考えられます。

肥満は、睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害を誘発し、さらに睡眠が不足します。



不眠が生活習慣病・メタボリックシンドロームを増悪させるメカニズム

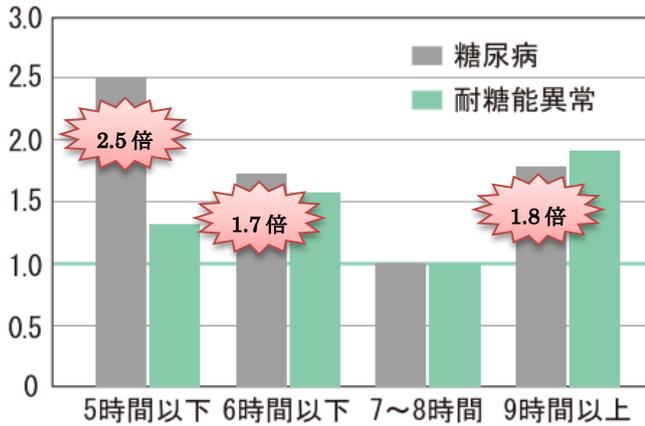
不眠は、交感神経を緊張させます。そのため、血圧・血糖・中性脂肪を上昇させ、高血圧・糖尿病・脂質代謝異常などの生活習慣病を引き起こします。また、摂食に関するホルモンの増減により、肥満になりやすくなり、生活習慣病が増悪し、さらに不眠になります。





睡眠時間と生活習慣病発症の危険性

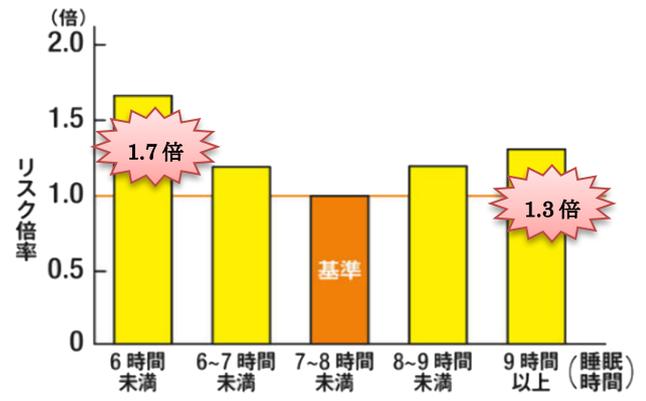
●睡眠時間と糖尿病発症の関係
(7~8時間を1としたとき)



(Archives of Internal Medicine 2005より)

※耐糖能異常とは、糖尿病と診断されるほどではないものの、血糖値が正常より高い状態のことです。

●睡眠時間と高血圧症発症の関係
(7~8時間を1としたとき)



出典:Gottlieb DJ. et al.:Sleep 29:1009-14,2006より改変

個人差はありますが、睡眠時間が短くても長すぎても生活習慣病の危険性は高くなります。

その他、脂質異常症・高尿酸血症だけでなく、EDや夜間頻尿とも睡眠は深く関わりを持っています。



健康づくりのための睡眠 ～いきいきとした生活を～ (厚生労働省)

- 定期的な運動習慣は熟睡をもたらします。朝食は心身の目覚めに重要！
- 睡眠は人それぞれ、日中ハツラツが快適なバロメーター。
- 快適な睡眠は自ら創る。寝酒や夕食後のカフェインは睡眠の質を悪くします。
- 目が覚めたら日光を取り入れて体内時計をON！
- 午後の眠気をやり過ぎず。短い昼寝でリフレッシュ。
- 睡眠障害は専門家に相談しましょう。

理想的な睡眠環境

刺激の少ない落ち着いた色調など、工夫して快適に眠れる環境を整えることも効果的です。

【室内照度】

部屋の明るさ
：やや暗め
(30ルクス以下)

【寝室】

騒音のない部屋

【室温/湿度】

室温：冬場 約15℃
夏場 約25℃
湿度：50%前後

【寝具】

自分に合った枕やベッドを使う

井上病院附属診療所 健診センター 文：管理栄養士 古屋麻起子

