

理想的な1日の過ごし方～睡眠と健康の視点から～

2024年 Vol.179



理想的な1日を過ごすためには、健康の維持が重要です。適切な食事や運動は大切ですが、睡眠の質や時間も非常に重要です。心身の健康を維持、増進、回復させるために、良質な睡眠をとりましょう。

●現代人の睡眠時間は減り続けている

私たちが生きていくうえで、睡眠はなくてはならないものです。さらに健康的で活動的な生活、病気の予防などを考えると、質の高い睡眠を十分とらなくてはなりません。現代人の生活は夜型化しており、日本人の平均睡眠時間は50年前に比べると約1時間も短くなっています。

●睡眠不足は生活に悪影響を及ぼす

睡眠不足は、私たちの生活にさまざまな悪影響をおよぼします。夜更かしした翌日などは、頭がボーッとして注意力が散漫になり、集中力が低下して仕事の効率下がります。

そうした状態が数ヶ月も続くと集中力や注意力、記憶力、活力などがさらに低下し、不安やイライラ、自信喪失、疲労感などといった症状も出て、大きなストレスになります。



●睡眠不足は生活習慣病の発症リスクを高める

最近の研究では、睡眠不足が生活習慣病を引き起こすこともわかってきました。

まず夜遅くまで起きている人や、眠りの浅い人などは、常に緊張状態である交感神経が優位となって血圧が高い状態が続くため、高血圧を招くと考えられています。

次に睡眠不足は血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの働きを悪くするため、糖尿病の発症リスクを高めることがわかっています。

さらに、睡眠不足になると食欲を調整するホルモンに影響して食欲を増大させるため、肥満を招くと考えられています。

高血圧、糖尿病、肥満はいずれも**動脈硬化**の危険因子であり、睡眠不足は**狭心症や心筋梗塞などの心疾患**、**脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患**のリスクを高めることにもつながるのです。



<理想的な1日の過ごし方>

快眠の3要素

- ①自分に合った睡眠の量
- ②良い睡眠の質
- ③自分に合った睡眠のタイミング

朝

●太陽の光を浴びる

しっかりと光を浴びることで体内時計がリセットされます。朝起きたらカーテンを開けましょう。



●朝食をきちんと食べる

しっかりかみながら食べることで体温を上昇させ脳と体がすっきりと目覚めます。



昼

●決まった時間に起床する

規則的な睡眠時間の確保が健康への第1歩

●クラブや趣味、家事などを楽しむ

楽しい笑いは脳を活性化させ、免疫力を向上させます。



●明るいところで過ごす



●眠くなったら15~20分

程度の短い昼寝をする

短い昼寝は眠気を解消するだけでなく脳の疲労も解消させ作業効率を高めます。



●買い物や散歩など軽い運動を心がける

日中しっかり活動することで睡眠欲求を高めます。

理想的な睡眠環境

湿度/温度

室温：冬 約15℃
夏 約25℃
湿度：50%前後



寝室

騒音のない部屋

寝具

自分に合った枕やベットを使う

室内照度

部屋の明るさやや暗め(30ルクス以下)

●夕方(入眠8時間前)

以降の居眠りは避ける

夕方以降の睡眠は夜間の睡眠に悪影響を与えます。



夕



●心が落ち着く音楽などで脳と心身をリラックスさせる

●お風呂はぬるめ(38~41℃)にする

熱いお風呂がいいという場合は、眠る3時間前までに入りましょう。



●アルコールの摂取は控えめにする(お酒は晩酌(ビール500ml)程度に特に寝酒は睡眠の質を悪くしますので避けましょう。)

●寝床で悩みを考えない



できることから心がけましょう。

井上病院附属診療所 健診センター 文責： 保健師 山口 るみ