



7月の健康コラム

睡眠時間（質と健康）

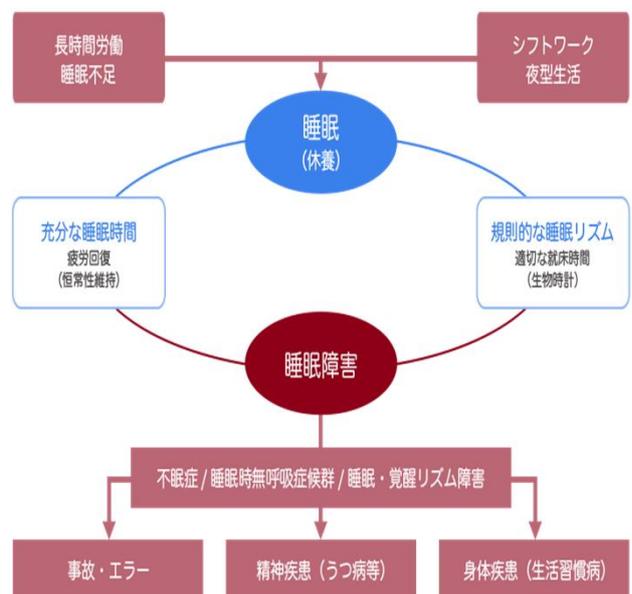
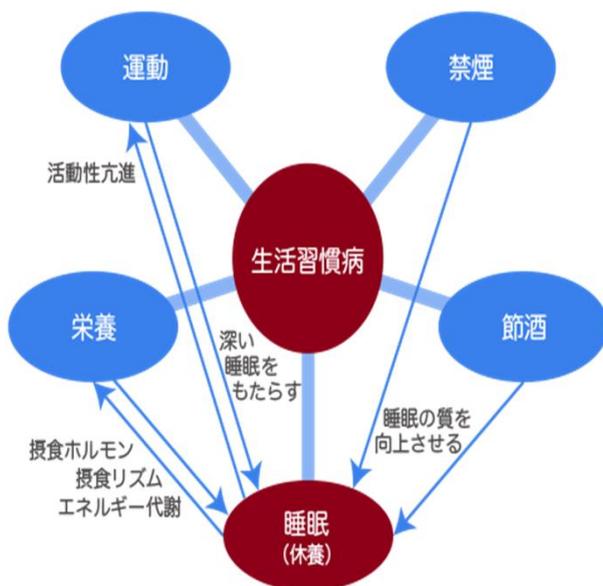
健康づくりのための睡眠指針2014

～ 睡眠12箇条 ～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、心の健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動でよい睡眠。
10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時間は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



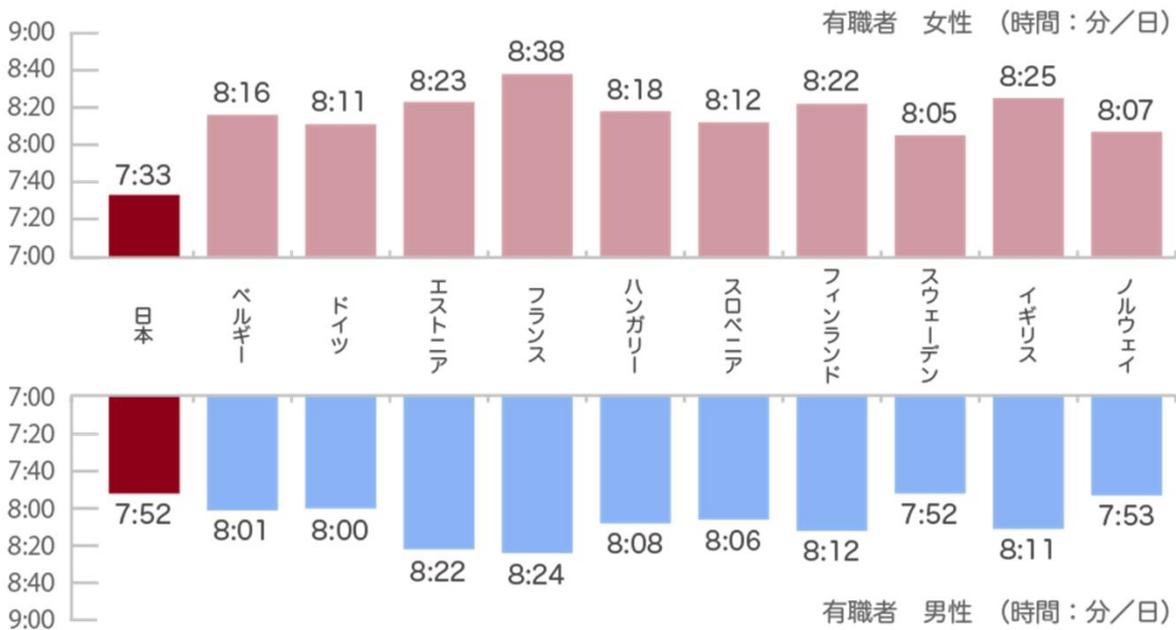
（厚生労働省健康局 平成26年3月）



| | 女 | 男 |
|--------|--------|--------|
| 全体 | 7時間33分 | 7時間52分 |
| 35～39歳 | 7時間22分 | 7時間24分 |
| 45～49歳 | 6時間48分 | 7時間18分 |

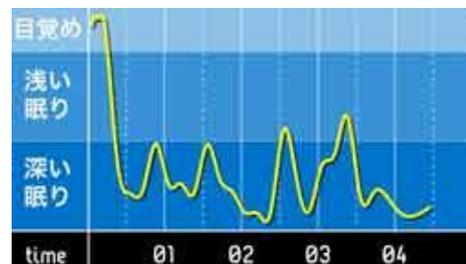
他国と比べ、日本人の睡眠時間は短い。

特に女性の睡眠時間が男性より短い国は、日本、韓国、メキシコぐらいです。



睡眠の質

- 睡眠の種類
- 深い眠り - ノンレム睡眠
 - 浅い眠り - レム睡眠



一晩にノンレム睡眠とレム睡眠を4～5回繰り返す。

寝入ってから約3時間の間にノンレム睡眠に達すれば、脳もカラダも休ませることが出来る。

💡 朝起きた時に、ぐっすり寝たという満足感あり

寝入ってから2～3時間後に成長ホルモンが分泌

💡 細胞の修復・疲労回復 (皮膚や内臓の細胞を新しいものに入れ替える)



睡眠が不足したと感じた朝に、肌のコンディションが良くないと感じる

質のいい睡眠に必要なこと

体内時計は24.5あるいは24.2時間といわれているが、最近の研究では24時間11分と発表されている。



1週間で1時間、1か月で4時間以上のずれ

体内時計を24時間に合わせることで、生活のリズムが生まれる。

体内時計をリセットするためには、

- 朝起きた時に、太陽を浴びてからあまり時間をおかずに朝食を摂ること。
- 睡眠や入浴、食事を計画的に行うこと。
- 夕食は寝る前、3時間以上をあけること。
- 運動は、夕食後1時間以上あけること。
- 入浴は、40度ぐらいの温度でゆっくり湯船につかること。
- 風呂上りに軽いストレッチを行うこと。



質の良い睡眠をサポートするアイテム

自分に合った枕やマットレスに変える。

パジャマを変える（汗をしっかり吸う薄手のコットン製）。

靴下を重ね履きをしない（血流が悪くなる）、大音量の目覚まし時計は避ける。

睡眠障害

睡眠不足や睡眠の乱れによる身体の影響

→ 免疫機能の低下

睡眠不足で脳内ホルモンの活性低下

→ 子供は夜更かしをすると成績が悪くなる

→ 昼間の活動量の低下が起こる

うつ病と睡眠障害

→ うつ状態と睡眠時間は深く関係

睡眠時間7～8時間 → うつの割合低い

7時間以下及び8時間以上 → うつの割合高い

睡眠障害が及ぼす悪影響

→ 脳機能の低下 《集中力低下、記憶・学習障害、意欲低下、精神性ストレス蓄積》

→ 循環器機能低下 《血圧上昇、虚血性心疾患リスク増大》

→ 免疫機能低下 《ガン発症リスク増大、感染リスク増大、アレルギー性疾患増大》

→ 脂質代謝機能異常《肥満》

→ アルツハイマー型認知症発症リスク増大

→ 脳血管認知症発症リスク増大

