

健康 ぷらざ

成人の健康のための良い睡眠

— 睡眠は心身に影響します —

学校法人久留米大学 理事長 / 久留米大学 学長 内村 直尚

企画：
日本医師会

No. 605

不眠や睡眠不足が健康に及ぼす影響

世界の中でも日本人が最も睡眠時間が短く、生活習慣や環境・状況要因によって、睡眠リズムも乱れ、睡眠の質も低下しています。実際、日本では5人に1人が不眠や日中の眠気、朝の起床困難など何らかの睡眠問題を抱えています。

不眠や睡眠不足は免疫力の低下、交感神経の興奮や認知機能の低下を引き起こし、仕事上の集中力や能率などの生活の質(QOL)が低下します。また、肥満の他、高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病、心血管系疾患、がん、うつ病、認知症などを引き起こしたり、これらの増悪因子になります(図)。

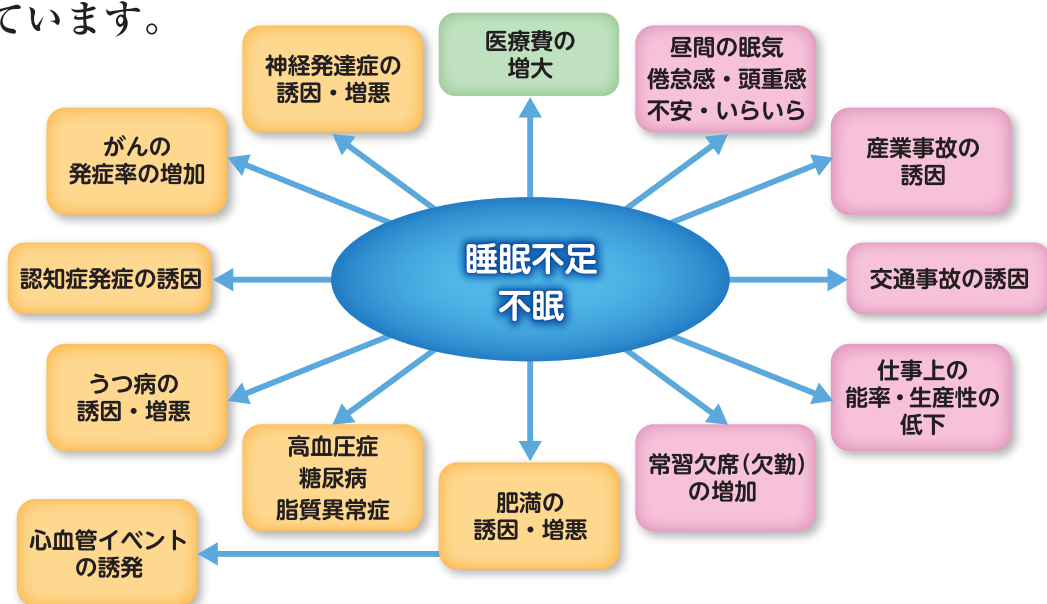


図 睡眠不足や不眠が及ぼす悪影響

(大川匡子：睡眠医療，1(2)：37-43，2007.より作図)

良い睡眠の指標

成人にとっての良い睡眠は、睡眠の量を示す「睡眠時間」と、睡眠の質を反映する、目覚めたときに心身が休まったと感じる「睡眠休養感」が、重要な指標になります。成人では、少なくとも6時間以上(6～9時間)の睡眠時間が必要であり、食生活や運動などの生活習慣や、寝室などの生活環境を見直して、睡眠休養感を高めることが推奨されています。



良い睡眠のために

まず、朝は一定の時刻に起床し、朝食を摂り、光を浴び、夕方は散歩などの運動を行い、就寝前は眠りを妨げるアルコール、カフェイン、喫煙は控え、寝室の照明を落とし、パソコンやスマホなどの明るい光(ブルーライト)を避けてください。一方、リラックスするための音楽、香り(アロマ)やヨガ、ストレッチ、就寝1時間前の入浴は眠りを促します。寝室は暑すぎず、寒すぎない程度の温度で、暗く、静かにして、適切な睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高めましょう。もし、生活習慣や寝室環境を改善しても睡眠の不調が続く場合は、かかりつけ医等に相談してください。

日本医師会LINE公式アカウントでは、健康に関する情報やプレゼント企画を定期的に配信しています。

友だち
募集中

友だち登録をお願いします。

LINEの友だち登録にはLINEアカウントが必要です。
LINEアカウントの作成方法は、LINE公式サイトをご覧ください。

