

睡眠による健康管理

睡眠は、パソコンをシャットダウンして休ませるのと同様、脳を休ませるためには必要不可欠となります。この機会に、ご自身の睡眠の質や量を見直してみましょ。感染症対策のためにも、免疫力を高めるための睡眠管理は重要です

睡眠が不足すると起こる不具合・・・

●メンタルヘルス不調

→コロナウイルスによる生活変化（感染不安・外出自粛・景気悪化）によるストレス+冬の日照時間の少なさにより、普段よりメンタル不調になりやすくなっています。



●パフォーマンスの低下

→睡眠時間が少ない人（連続15時間起きている人）の課題対応力は、血中アルコール濃度0.03%の酒気帯び運転レベル。事故も起こりやすく、危険！！



●生活習慣病になりやすい

→糖尿病リスクが1.5~2倍に！
心筋梗塞・狭心症などの冠動脈疾患にもかかりやすい。
食欲を抑えるホルモンが減少、食欲を増大させるホルモンが増大することで、肥満になりやすくなります。更に、夜間は脂肪を蓄積させる活動も活性化！！

●死亡率の増加

→睡眠時間が少ない人は過労死しやすい。
(心不全や不整脈など)
睡眠時間が6時間を切ると、死亡率が急激にアップ



睡眠の役割とは？

レム睡眠は浅い睡眠、ノンレム睡眠は深い睡眠となります。



★レム睡眠

脳はまだ起きている。
記憶の整理や定着が行われます。



★ノンレム睡眠

大脳も休息中。
体のメンテナンス時間。
疲労回復に重要な時間。

他にも、ホルモンバランスを調整したり、免疫力を上げて病気になりにくくしたり、脳の老廃物を取り細胞を再生させたり、睡眠には重要な役割があります。

正しい睡眠方法

★まずは、睡眠時間を見直しましょう



脳のメンテナンスに必要な睡眠時間
20代…8時間弱
30～40代…7時間弱
50代…6時間弱
60代以上…6時間弱

脳のメンテナンスに必要な睡眠時間は、年齢によって異なります。

★睡眠時間はとれていても、日中の眠気や疲労感がある場合は、質が問題となります。要因を探してみましょう。

【要因①】寒い→寒いと交感神経の活動が高まる。

【対処法】寝る前に布団を温める電気毛布は寝る前まで使用し、寝ると同時にスイッチをオフしましょう。



からだを眠りモードに切り替えるには、熱すぎるお風呂は×寝る1～2時間前には38～41度のお湯にゆったりとつかるのが良い。どうしても熱めが良い場合は寝る3時間前に！逆に、朝のシャワーは熱めが効果的です。



【要因②】いびき→睡眠の質を20%低下させます。

【対処法】いびきの原因は様々（首回り脂肪・鼻炎・扁桃肥大・風邪等）

なので、出来るだけ原因を取り除きましょう。

横向きに寝る・寝酒をしない・部屋を加湿する・減量するなどがありますが、それでも解決されない場合は病院へ。自分がいびきをかいているか分かるアプリもあるので活用しましょう。



【要因③】体内リズムや生活習慣の乱れ、心理的要因

【対処法】朝は太陽光を浴び、夕方以降は優しい光で過ごす

・寝る前はパソコンやスマホやテレビは見ない

・飲酒や喫煙やカフェイン摂取は×

・眠れない時は一度布団から離れてリラックス

・帰宅後は仕事の事を考えない

・良質な食事と適度な運動を

・睡眠時間は90分を1サイクルとして確保する。



★日中に強い眠気や、日常生活・仕事への影響がある場合は、睡眠時無呼吸症候群や過眠症などの病気の可能性もありますので、一度受診しましょう。