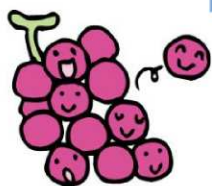


こころの健康づくりと生活習慣

～睡眠を見直そう～



発行元：豊田市 健康部 健康政策課

電話（0565）34-6723

E-mail kenkouseisaku@city.toyota.aici.jp

豊田市では、自殺予防月間である9月から自殺対策強化月間の3月までの期間、毎月1回、こころの健康づくりニュースレターを配信します。

今回は、睡眠を見直すことで心も体も健康であるための秘訣をお伝えします。ぜひ、ご活用ください。

覚えておきたい「睡眠12箇条」



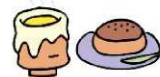
1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代は疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまは適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。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

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、肥満、高血圧、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病のリスクにつながることがわかってきました。

また、不眠がうつ病のようなこころの病につながることや、睡眠不足や睡眠障害による日中の眠気が事故やヒューマンエラーにつながることも明らかになっています。

睡眠薬がわりの寝酒やタバコ、本当によく眠れる？！

就寝前にリラックスすることは入眠を促すために有効です。一方、就寝前の飲酒や喫煙はかえって睡眠の質を悪化させるため、控えたほうがよいでしょう。睡眠薬がわりに寝酒を飲む習慣を持っている人が男性に多いことがわかっています。アルコールは、睡眠薬がわりに少し飲んでいる場合でも、慣れが生じて量が増えていきやすいことが知られています。アルコールは、入眠を一時的には促進しますが、中途覚醒が増えて眠りが浅くなり、熟睡感が得られなくなります。また、ニコチンには覚醒作用があるため、就寝前の喫煙は入眠を妨げ、眠りを浅くします。



就寝前3～4時間以内のカフェイン摂取は、入眠を妨げたり、眠りを浅くする可能性があるため、控えたほうがよいでしょう。これは、主にカフェインの覚醒作用によるもので、この作用は3時間程度持続します。また、カフェインには利尿作用もあり、夜中に尿意で目が覚める原因にもなります。カフェインは、コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養・健康ドリンク剤などにも多く含まれています。

休日に「寝だめ」って有効？！

勤労世代では、必要な睡眠時間を確保しにくいこともあるため、特に、勤務形態の違いを考慮しつつも、十分な睡眠を確保する必要があります。睡眠不足は、注意力や作業能率を低下させ、生産性を下げ、事故やヒューマンエラーの危険性を高めます。自分では眠気による作業能率の低下に気がつかないこともあります。忙しい職場では、睡眠時間を削って働くこともあるかもしれませんが、それが続くと知らず知らずのうちに作業能率が低下して、さらに、産業事故などの危険性が増すことがあります。

睡眠不足が長く続くと、疲労回復は難しくなります。睡眠不足による疲労の蓄積を防ぐためには、毎日必要な睡眠時間を確保することが大切です。睡眠の不足を休日などにまとめて解消しようとするのを「寝だめ」と呼ぶことがあります。しかし、たくさん眠っておくとその後の睡眠不足に耐えられるということではなく、「睡眠」を「ためる」ことはできません。睡眠不足が蓄積されてしまうと、休日にまとめて睡眠をとろうと試みても、睡眠不足による作業能率の低下をうまく補うことはできません。また、睡眠不足の解消のために、休日に遅い時間まで眠っていると、光による体内時計の調整が行われないうちに生活が夜型化して、日曜の夜の入眠困難や月曜の朝の目覚めの悪さにつながります。

毎日十分な睡眠をとることが基本ですが、仕事や生活上の都合で、夜間に必要な睡眠時間を確保できなかった場合、午後の眠気による日ごとの問題を改善するのに昼寝が役立ちます。昼休憩などの午後の早い時刻に30分以内の短い昼寝をすることが、眠気による作業能率の改善に効果的です。



眠りたいのに、なかなか寝付けないときは？

眠たくないのに無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め、眠りへの移行を妨げます。自分にあつた方法で心身ともにリラックスして、眠たくなってから寝床につくようにすることが重要です。特に、不眠を経験し「今晚は眠れるだろうか」という心配を持ち始めると、このことによって緊張が助長され、さらに目がさえて眠れなくなってしまいます。つまり、不眠のことを心配することで不眠が悪化するのです。こうした場合、いったん寝床を出て、リラックスできる音楽などで気分転換し、眠気を覚えてから、再度、寝床に就くようにするとよいでしょう。寝床に入る時刻が遅れても、朝起きる時刻は遅らせず、できるだけ一定に保ちましょう。朝の一定時刻に起床し、太陽の光を取り入れることで、入眠時刻は徐々に安定していきます。

眠りが浅く何度も夜中に目が覚めてしまう場合には、寝床で過ごす時間が長すぎる可能性が考えられます。からだが必要とする睡眠時間は、成人の目安としては、6時間以上8時間未満であり、このくらいの睡眠時間の人が最も健康だということがわかっています。必要以上に長く寝床で過ごしていると、徐々に眠りが浅くなり、夜中に目覚めるようになります。



眠れないからといって無理やり寝床で過ごすのはかえって良くないですね。
また、「2週間以上の不眠はうつサイン」です。長引く不眠は辛だけでなく、孤独感を感じるものです。一人で我慢せずにお医者さんなど、身近な専門家に相談しましょう。

この文章は、厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針2014」（平成26年3月発行）を参考に、健康政策課が作成したものです。

次回第2号の発行は10月上旬の予定です。テーマは「アルコールについて（仮題）」です。