

幸福で豊かな生活は、健康な毎日から

はっぴい・らいふ

九州健康総合センター
北九州市八幡東区平野3-2-1
電話(代)093-672-6050
http://www.kyuken.or.jp
編集 機関紙編集委員会
発行人 久野靖治

睡眠と健康

日常生活の中で睡眠が持つ役割は、私達が思うより重要です。不眠症による体調不良などがあり悩まれている方もいらっしゃると思います。今回は、「睡眠の大切さ」や「快適な睡眠」についてご紹介致します。



医師 細迫 美奈

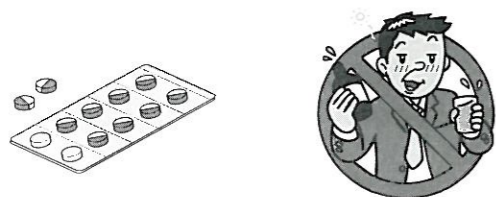
<睡眠に係わる現状>

睡眠は重要な生理機能であり、睡眠が不足すると人はイライラしたり気分が落ち込んだりして生活の質が損なわれます。睡眠不足が深刻化すると疲労感や情緒不安定をもたらし、適切な判断力の低下などから事故を起こしてしまうこともあります。

また無呼吸を伴う睡眠の問題は高血圧、心臓病、脳卒中の悪化要因として注目されています。

こころの病気の一症状として不眠はかなり高い確率であられる症状であり、不眠の経験が過去にある人ほどうつ病になりやすいともいわれています。

睡眠は健康の保持および増進にとって欠かせないものですが、近年24時間社会の拡大により私達を取り巻く環境は変化し、本来の「日中に活動して夜眠る」という生物学的な姿が損なわれる機会が多くなっています。このため我が国の成人の5人に1人は睡眠の問題を持っており、6~7人に1人は眠るために薬やアルコールを服用しています。



<健康づくりのための睡眠指針>

このような状況を踏まえ、厚生労働省から快適な睡眠のための7箇条が策定されました。以下の睡眠指針7箇条の中から、自分の生活に合ったものを取り入れてみましょう。

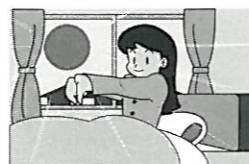
1. 快適な睡眠でいきいき健康生活

睡眠には疲労を回復し、ストレスを解消する働きがあります。無呼吸を伴う睡眠の問題には生活習慣病のリスクの上昇が報告されており、睡眠の問題を早期発見、適切に対処することにより疾病予防につながる事が期待されます。定期的・適度な運動習慣は熟睡を促進します。

また、朝食を摂ることにより心と体を目覚めさせます。夜食を摂る場合はごく軽く摂りましょう。

2. 睡眠はひとそれぞれ、日中元気はつらつが 快適な睡眠のパロメーター

快適な睡眠を確保するための睡眠時間は人それぞれです。以前は一日に8時間の睡眠が必要と言われていましたが、特に高齢になるほど必要な睡眠時間が短くなる事が報告されています。時間にこだわらず、日中しっかり目覚めて過ごせる、自分にあった睡眠時間を確保してください。



3. 快適な睡眠は、自ら創り出す

就寝の4時間前以降のカフェイン摂取は寝つきを悪くする傾向があります。また、よく「眠れないから」とアルコールを摂取する人もいますが、寝酒は眠りが浅くなるなどの睡眠の質を悪くすると共にアルコール摂取過剰につながりやすいことに留意が必要です。特に睡眠薬との併用により記憶障害、ふらつき、尿失禁などの副作用が出る場合があります。更に、快適な睡眠のための環境づくりとして不快な音や光を防ぐ、自分にあった寝具の工夫なども推奨されます。

4. 寝る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

軽い読書、音楽、香り、ストレッチなど、自分にあった方法で心身ともにリラックスし、眠たくなってから寝床に就くことが推奨されます。お風呂はぬるめが寝付きを良くします。

5. 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

日光には生体リズムをコントロールする体内時計を刺激し、一日の行動に適したリズムを作る効果があります。早起きは早寝に通じます。同じ時刻に毎日起床するように心がけましょう。

6. 午後の眠気をやり過ごす

人体の睡眠のリズムとして午後2時くらいに眠気が生じることが明らかになっています。昼寝をするなら午後3時前の20~30分がリフレッシュに効果的です。

7. 睡眠障害は、専門家に相談

寝付けぬ、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまうなどの睡眠障害は体や心の病気の症状として現れていることがありますので、早めに病院の専門家に相談しましょう。うつ病などに伴う睡眠障害を初期のうちに発見して適切な治療を行うことにより病気の悪化を予防し、さらに近年問題になっている自殺を予防することにもつながります。

充分眠っても日中の眠気が強い、睡眠中に激しいいびきをかくなどは睡眠時無呼吸症候群などが背景になっている可能性もあります。このように睡眠障害には身体と心の様々な病気と関連があります。これらについては適切な診断・治療が必要です。

次項では、4. リラックス法の中の一つであるのストレッチについて、ご紹介致します。



快眠のためのストレッチ

寝る前に軽いストレッチを行うことは睡眠にとって良い効果をもたらします。程よい運動は、筋肉の凝りをほぐし、精神的な緊張をやわらげる作用があるので眠りを促進する効果があります。お風呂から上がった水分補給をしつつ、テレビをみたり、音楽を聴きながら軽いストレッチを行いましょう！

自分にあったものを選んで、息を止めず 30秒位ゆっくり伸ばしてみましょう



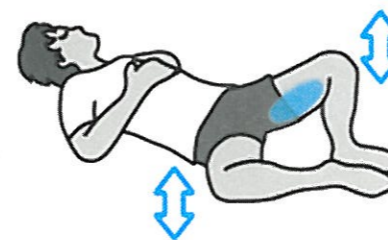
ゆっくり回しましょう。硬くなった筋肉をゆっくりストレッチ。



膝を床につけるように行う。または軽く上下に蝶々のように膝を動かします。



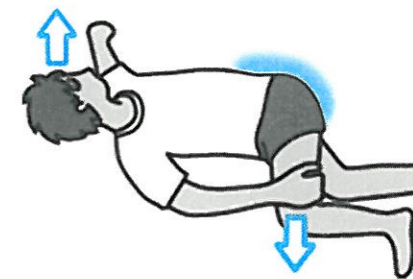
足を広げて座り、ゆっくりと前方へ体を倒します。



仰向けになります。両方の足の裏を合わせて軽く上下に蝶々のように膝を動かします。



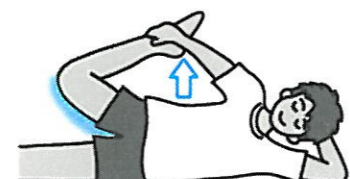
仰向けになり、左足を右足の膝上に乗せ、左足で右足を引っ張ります。



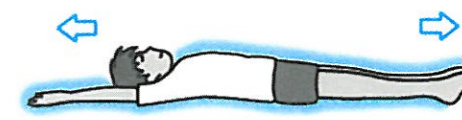
①仰向けの状態になり、片足をひざを曲げて反対側へクロスさせます。②クロスさせた脚と反対の手でひざの外側を押さえ、体をねじります。



①仰向けになります。②片足をひざを曲げて両手で抱え込みます。



横向きになり、片方の手で足を引っ張るようにします。



腕を上げて身体を伸ばします。頭と足をひっぱられているような感覚で。

イラスト典: 杉田接骨院 ホームページ: <http://www.sugisetsu.net/index.html>

九州健康総合センター

財団法人九州健康総合センター
お問い合わせ先
〒805-0062
北九州市八幡東区平野3丁目2-1
TEL093-672-6210 (健診予約)
ホームページ <http://www.kyuken.or.jp>

編集後記...
私が編集委員に加わり3回目の発行となります。初めは何をするのか全くわからずただ言われるままに参加していましたが、3回目になると要領も覚え、日頃から「何か記事になるものはないか?」と色々な話題に耳を傾けるようになりました。テーマを見つけ、記事の依頼をし、読んでみると、知っていたつもりが「なるほど、そうだったのか!」と思うことがあります。皆さんにも読んでいただき、「なるほど!」と思っていただけると編集委員たちもがんばった甲斐があると思います。
M.K