



ヘルスアップサポート



編集・発行 野村病院 予防医学センター

2号 『生活習慣病を予防するための過ごし方』

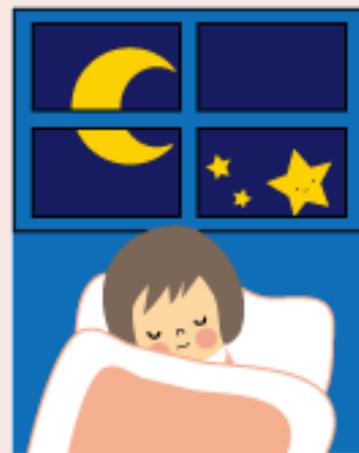
～ 睡眠習慣 ～

「平成29年国民健康・栄養調査」において“睡眠で休養が十分にとれていない成人の割合”は20.2%と年々増加傾向にあります。睡眠には心身の疲労を回復する働きがあり、睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると、日中の眠気や意欲の低下だけでなく、体内ホルモンの分泌や自律神経機能にも影響を及ぼし、うつ病や生活習慣病のリスクも上昇します。今回は生活習慣病予防やこころの健康のため「睡眠」について取り上げました。

【睡眠のメカニズム】

生体機能を24時間周期で調整している「体内時計」が睡眠リズムを調節しています。例えば、朝6時に起床すると、20時頃(起床して14時間後)に入眠を促すメラトニンが分泌されて眠気を感じます。また、午前3～4時頃に体温が上昇し6時に目覚める準備が始まります。

睡眠には浅い眠り（レム睡眠）と深い眠り（ノンレム睡眠）があり、これらの睡眠が1回90分のリズムで繰り返されています。深い眠りの時に成長ホルモン（細胞の修復や疲労回復）が分泌され、浅い眠りの時は筋肉などの運動器を休ませる働きがあります。



参考文献：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット 健やかな睡眠と休養

～ 睡眠12箇条 ～ 厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

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、ねむりとめざまめのメリハリを。
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. 熟年世代は毎晩メリハリ、ひるまに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。

【睡眠ミニ知識】

参考文献：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」

1. 質の良い睡眠をとるために良いことはありますか？

生活リズムを整え、規則正しい食生活と定期的な運動です。特に朝の光と朝食は心と体の目覚めに重要です。逆に夜食の食べすぎは寝付きを悪くするため、必要な時は“消化のよい物”を“少量”だけにしておきましょう。また、定期的な運動は入眠を促進し、中途覚醒を減らすことにつながります。ただし、寝る前（就寝3時間以内）の激しい運動は交感神経を興奮させて睡眠を妨げてしまうため注意が必要です。



2. 昼寝はしない方が良いですか？

15時前の20～30分以内の睡眠は、頭をすっきりさせ有効です。ただし、30分以上の昼寝はかえって頭をぼんやりさせてしまいます。

3. 睡眠時間は、何時間とるのが良いですか？

適正な睡眠時間は人それぞれです。そのため、日中の眠気で困らなければ“何時間が良い”というようなことはありません。ただ、睡眠パターンは90分周期のため、4.5、6、7.5、9時間のような取り方が目覚めはよいです。また、睡眠にはゴールデンタイム（22時～午前3時）があり、この時間帯に睡眠をとることをお勧めします。



4. 寝付けないときは、お酒を飲むとよく眠れる！？睡眠薬はちょっと抵抗があるし…

寝酒は寝つきをよくしますが、睡眠が浅くなるためお勧めできません。一方、睡眠薬は正しく服用すれば耐性・依存性・離脱症状が強くなることはなく、むしろアルコールより安全です。眠れなくてイライラしてしまったり、翌日に眠気が残るようなら医師に相談してみましょう。



ヘルストピックス

健康づくりの第1歩！運動不足を解消し質の良い睡眠につなげよう。

健康日本21(第2次)では、成人の1日歩数目標値を男性9,000歩、女性8,500歩に掲げていますが、平成29年国民健康・栄養調査では男性6,846歩、成人女性5,867歩であり、運動不足が懸念されます。適度な運動は睡眠への恩恵のみならず、生活習慣病や加齢によって低下する日常生活動作の維持・向上にもつながります。厚生労働省では「+10運動」を推奨しており、日常生活の中で1日10分多くからだを動かすだけでも健康上の効果が期待できます。運動不足を感じていたら、まずは今より10分多く体を動かしましょう。

＜歩数の平均値（平成29年国民健康・栄養調査）＞



厚生労働省：アクティブガイド-健康づくりのための身体活動指針より