

今回は4回シリーズ **生活習慣病を予防するための過ごし方**

第1回『生活習慣を整える基本』

～生活リズム調整のための休息・睡眠習慣～（文責：中橋）

肥満によって睡眠時無呼吸症になる方は少なくありませんが、無呼吸によって睡眠が分断されると、交感神経興奮・組織の低酸素状態により高血圧、耐糖能異常、脂質異常症の合併症を発症すると考えられています。

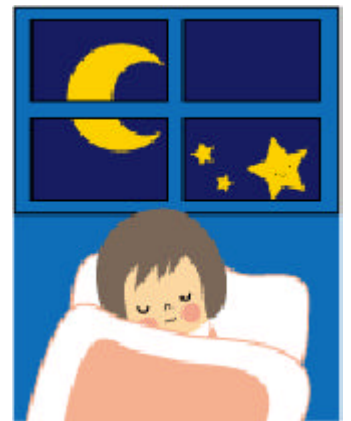
また、生活習慣病を抱えて不眠になっている方が、睡眠薬などで睡眠リズムが回復すると半数以上に生活習慣病が改善したという調査結果があります（久留米大学 内村教授）。

このように生活習慣病と睡眠の関係は深く、今回は「睡眠」について取り上げました。

睡眠のメカニズム

「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（**21～22時間後**）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）とがあり、これらの睡眠が1回90分のリズムで繰り返されます。深い眠りの時に成長ホルモン（大人では若返り作用）インターロイキンやプロスタグランジン（免疫力を高める物質）が分泌されます。



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。

こうしてみていくと、睡眠は大切ですね。

それでは、次に質の良い睡眠をとるための三二知識をご紹介します。

睡眠の三二知識

1. 睡眠は、何時間とるのがいい睡眠時間？

Ans. 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い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。

2. 何時に寝て、何時に起きるのがいいですか？

Ans. 睡眠にはゴールデンタイム(22~午前3時)があるため、この時間帯に睡眠をとることをお勧めします。

3. 他によい睡眠をとるのにいいことってありますか？

Ans. 規則正しい3度の食事と、規則的な運動習慣です。食事の中で特に大事なものは朝食です。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、寝付きを悪くします。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、運動をするとよく眠れます。



4. 昼寝はしない方がいいですか？

Ans. 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。

5. 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…

Ans. 寝酒は寝つきをよくしますが、睡眠が浅くなるため夜中に目が覚めてしまいます。よい睡眠をとるためには、お勧めできません。しかし、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。



良い眠りは健康への第一歩！
難しく考えずに、まずは生活リズムを整えて