

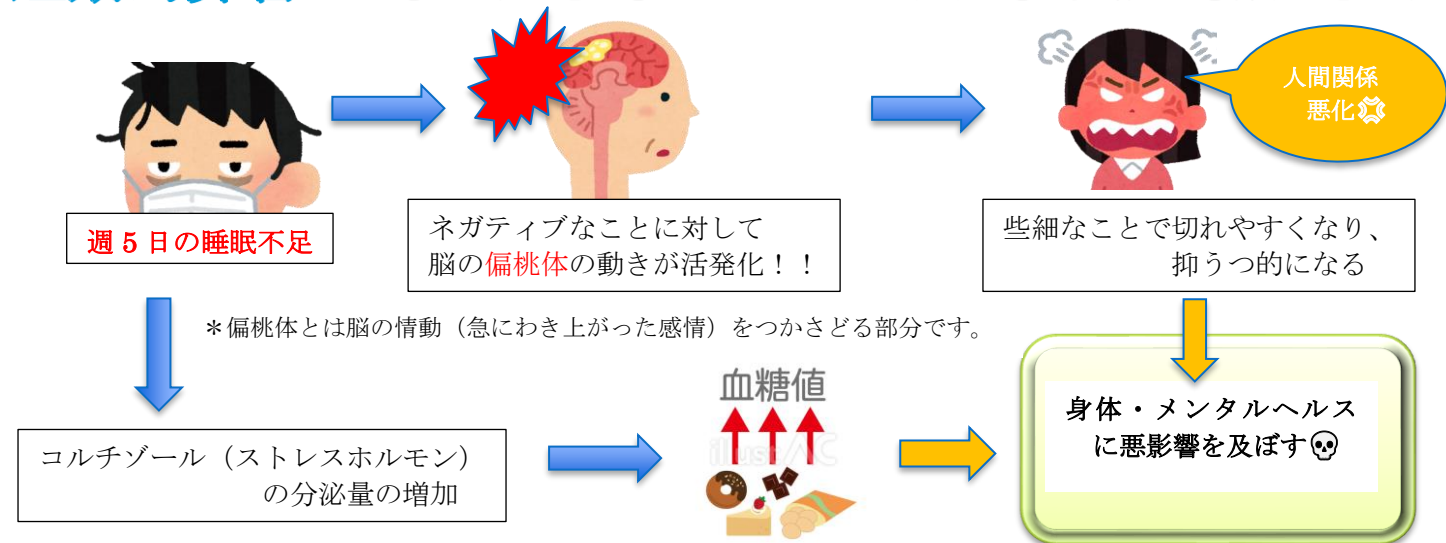
クリニックレポート

今月の話題：眠る・睡眠不足の弊害

睡眠不足…といえば、体がだるかったり、頭が重かったり、憂鬱ですね。
日本睡眠学会によると、国民の4～5人に1人は睡眠について問題を抱えていると言われています。
眠ることは私達の体や脳のメンテナンスに欠かせません。
今月は心身の健康を保つために重要な睡眠習慣についてお伝えします。



短期的弊害・・・①全身倦怠感 ②パフォーマンスの低下 ③不安増大 ④抑うつ感 等



眠気は慣れる??・・・眠気はにおいと同じで毎日感じていると自覚しづらくなります。
いびきや無呼吸を繰り返す睡眠時無呼吸症候群の人でも半数は眠気がないと答えます。

・睡眠負債は生活習慣病、うつ、がん、認知症などの将来的におこすリスクも高めるといわれています。

☆ 睡眠を評価する方法 ☆



平日と休日の睡眠の差が**3時間以上**あれば、睡眠が日常的に足りてないと判断されます。
休日は①遮光カーテンをして、②アラームをかけずに好きなだけ寝てみる。朝起きてもまだ眠いなら二度寝三度寝してみる。もう寝れないと思ったら起きて、睡眠時間を記録してみる。
この時、平日との差が3時間以上なら、日常的に睡眠不足である睡眠負債の可能性がります。

寝る前に食事やアルコール、カフェイン、煙草など交感神経に働きかける刺激は避けます。またスマホやパソコンなどのブルーライトを寝る前にあびると、安眠物質のメラトニンの分泌を阻害します。

*快眠についての詳しい情報は、「クリニックレポート 2023年7月号 Vol.173」に掲載しています。
参考にしてください。

注：睡眠の満足度は人によって個人差があります。良いとされている平均睡眠時間は約7時間といわれていますがその人の日常の仕事、生活強度、運動習慣などにより適切な睡眠時間は変化します。

【お問合せ】医療法人尚豊会 みたき健診クリニック 健康増進グループ TEL 059-330-7735

参考文献：「睡眠と覚醒 最強の習慣」三島和夫 著 へるすあっぷ 21 「眠る」