



「睡眠不足=命に関わる」はホント

がんや認知症、生活習慣病などのリスクを高める「睡眠負債」

7時間の睡眠が必要な人が、6時間しか眠っていない日が続くとそれに慣れてしまい、睡眠時間が不足していても眠気を感じなくなります。しかし、睡眠不足は解消しないかぎり蓄積、されていきます。

この蓄積した睡眠不足を「睡眠負債」といい、睡眠負債がたまると免疫力が低下してがんの発症リスクが高まることや、脳に老廃物がたまってアルツハイマー型認知症になる可能性が高まることなどがわかっています。

また、睡眠不足だと自律神経の働きやホルモンの分泌に異常をきたすため、高血圧や糖尿病、心筋梗塞などの虚血性心疾患、脳梗塞などの脳血管障害の発症リスクが高まります。食欲や満腹感に関わるホルモンの分泌も乱れるため、肥満にもなりやすくなります。

働く世代の多くは睡眠が足りていません。睡眠不足は疲労回復や脳の働きに影響するだけでなく、命に関わる病気のリスクを高めるため、睡眠不足の改善に取り組みましょう。

慢性的な睡眠不足によってリスクが高まる病気



睡眠負債の自己チェック

休日前夜、部屋に遮光カーテンなどを引き、目覚ましをオフにして、朝になっても暗くて静かな環境が保てるようにし、眠れるだけ眠る。目が覚めても二度寝、三度寝をし、目をつむっても眠れなくなるまで眠る。

限界まで眠った睡眠時間が、平日の睡眠時間より3時間以上長ければ、睡眠負債がたまっていると考えられる。



訓練してもショート・スリーパーにはなれない

ショート・スリーパーとは必要な睡眠時間が6時間未満の人のこと。必要な睡眠時間は遺伝子で決められているため、訓練などではショート・スリーパーになれません。「以前は違ったが今はショート・スリーパー」という人は睡眠負債がたまっている可能性大。必要な睡眠時間を把握して、きちんと睡眠をとりましょう。

必要な睡眠をとって病気のリスクを減らそう

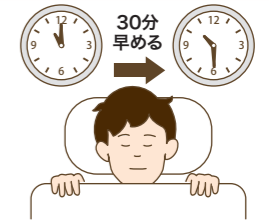
睡眠の効果を十分に得るためには、「睡眠時間を確保する」「体内時計のリズムを整える」「睡眠の質を高める」の3つが重要です。できることから取り組みましょう。

睡眠時間を確保する

平日の睡眠不足を休日の朝寝坊で解消してませんか。それで返済できる睡眠負債はわずか、お金のように一括返済ができません。そのため、毎日少しずつ睡眠時間を増やす必要があります。

平日の就寝時間を30分早める

睡眠負債の返済には、就寝時間を早めることが有効。平日、30分を目標に、早めに寝ることを心がける。



午後3時前に20分程度の昼寝をする

昼寝には脳のパフォーマンスを上げる一過性の効果があるが、時間が長いとかえって頭がぼんやりする。また、夕方以降の昼寝は夜の睡眠に影響するため、昼寝は午後3時前に20分程度がよい。



休日の朝寝坊は2時間までにする

夜の眠気は、朝起きてから15~16時間後に訪れる。休日の起床時間が平日より2時間以上遅くなると、眠くなる時間も平日より2時間以上遅くなり、休み明け早々、睡眠不足になる。

体内時計のリズムを整える

体には体内時計が備わっており、自律神経の調節やホルモンの分泌をつかさどっています。こうした体内時計の働きによって覚醒と睡眠がコントロールされているため、体内時計のリズムを整えることが大切です。

毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴び、朝食を

体内時計の周期は24時間より少し長い。毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴び、起床後、1時間くらいのうちに朝食を食べると、体内時計がリセットされ、リズムが整う。朝食にたんぱく質と糖質をとると効果が高い。



睡眠の質を高める

寝つきをよくして質のよい睡眠を得るためには、寝る2時間ぐらい前から脳や体を覚醒させたり、興奮させるものを避け、リラックスして過ごしましょう。カフェインは夕方以降、控えましょう。

寝る前に避けたいこと

- 食事をおなかいっぱい食べる。
- 寝酒をする。たばこを吸う。
- 42度以上の熱いお風呂に入る。
- 仕事や考えごとをする。



寝る前のスマホやパソコン、テレビは避ける

体内時計は光に影響を受けやすい。夜寝る前に明るい光、とくにスマホやパソコン、テレビから放たれるブルーライトを浴びると、体内時計が乱れて眠りを誘うホルモンの分泌が抑制されてしまう。



寝る前に行いたいこと

- ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる。
- 部屋の明かりを少し暗くする。
- 好きな音楽を聞いたり、ストレッチをしたりする。
- パジャマに着替える。

