

蒸し暑い夏の夜は、十分な睡眠は取れないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？睡眠は、生活習慣の一部であると共に、神経系，免疫系，内分泌系等の機能と深く関わり健康の保持及び増進にとって欠かせないものです。睡眠不足や睡眠障害等の睡眠問題は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響します。

★ 快適な睡眠の効果

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。また、睡眠不足や睡眠障害等の睡眠問題が事故につながることもあることから、快適な睡眠を確保することは、生き生きとした健康な生活や事故の防止につながるものと考えられます。

近年、よく話題になる無呼吸を伴う睡眠の問題は、高血圧等により心臓病や脳卒中につながるリスクがあることや、血液中の糖の濃度を適切に維持する能力が低くなる(耐糖能の低下)ことが報告されています。

睡眠の問題を早期に発見し適切に対処すると共に、これらを予防することができれば、多くの生活習慣病の予防につながることを期待されます。

特に定期的な運動習慣は熟睡を促進します。但し、眠ろうとして急に強い運動をすると返って寝付けなくなることもあるため、日常生活の中で体を動かすように心掛けたり、定期的な運動習慣をもつことが重要です。高齢者の方々には、夕方の軽い散歩なども効果的です。

- ① 快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止
- ② 睡眠に問題があると、高血圧・心臓病・脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇
- ③ 快適な睡眠をもたらす生活習慣
  - ⇒ 定期的な運動習慣は熟睡をもたらす
  - ⇒ 朝食は心と体のめざめに重要、夜食はごく軽く



★ 年齢による睡眠

快適な睡眠を確保する為の、睡眠時間・睡眠パターン等は人それぞれで個人差があります。

※ 10歳代：8～10時間 20歳代～60歳迄：6.5～7.5時間 60歳以上：平均6時間弱  
特に年齢の影響は大きく、高齢になるほど概して必要な睡眠時間が短くなることが報告されています。無理に長時間眠ろうとすることで、かえって睡眠の質を低下させる可能性もありますので注意が必要です。また、寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減るため快適な睡眠を確保するためには、日中しっかり目覚めて過ごせているかを目安にするのも大切です。

- ① 自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない
- ② 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- ③ 年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通



★ 快眠を得るポイント

- ① 適度な運動を習慣化！
- ② 起きたら太陽の光を浴びる！
- ③ 朝食をしっかりとる！
- ④ 入浴はぬるめのお湯でゆったり！
- ⑤ 就寝前の飲酒は控える！
- ⑥ カフェインは就寝の3時間前まで！
- ⑦ 就寝前は喫煙しない！



快眠を得る生活習慣の励行と、寝苦しい夜はエアコン等を効果的に活用することも必要です。十分な睡眠を取って、生き生きとした健康的な生活を過ごしましょう！