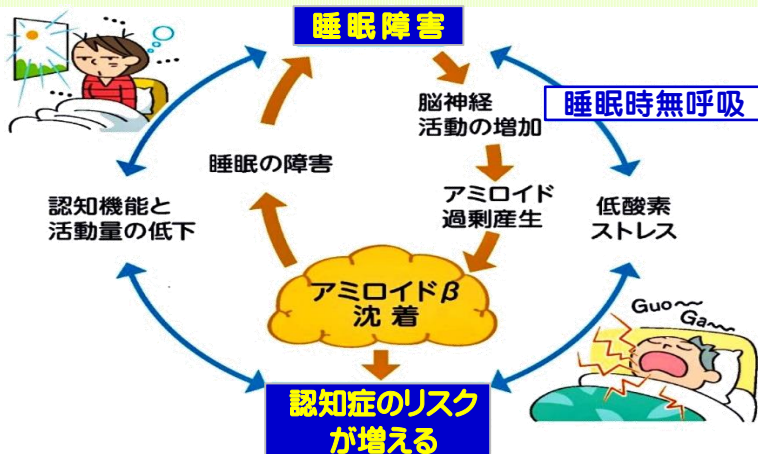


暑くて寝苦しい夜の継続で、十分な睡眠は取れていますか？睡眠は生活習慣の一部であると共に、神経系、免疫系、内分泌系等の機能と深く関わり、健康の保持及び増進にとって欠かせないものです。睡眠不足や睡眠障害等の睡眠の問題は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせる等、生活の質に大きく影響します。今回は『睡眠』を取上げます。



★ 快適な睡眠の効果

① 快適睡眠：疲労を回復・ストレス解消

◎ 生き生きとした健康な生活

◎ 睡眠の問題を早期に発見し、適切に対処すると共に、生活習慣病の予防を！

× 睡眠不足や睡眠障害等→無呼吸は睡眠維持する能力が低い(耐糖能の低下)→事故の要因

× 睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中等と、生活習慣病のリスク上昇

② 定期的な運動習慣は熟睡を促進

◎ 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

◎ 高齢者の方々には、夕方の軽い散歩等も効果的

× 眠ろうとして急に強い運動をすると、かえって寝付けなくなることも

③ 朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く

★ 日中元気はつらつが、快適な睡眠のバロメーター

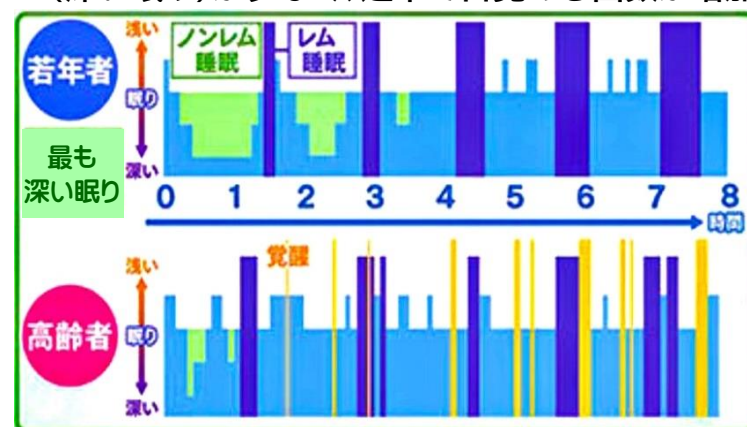
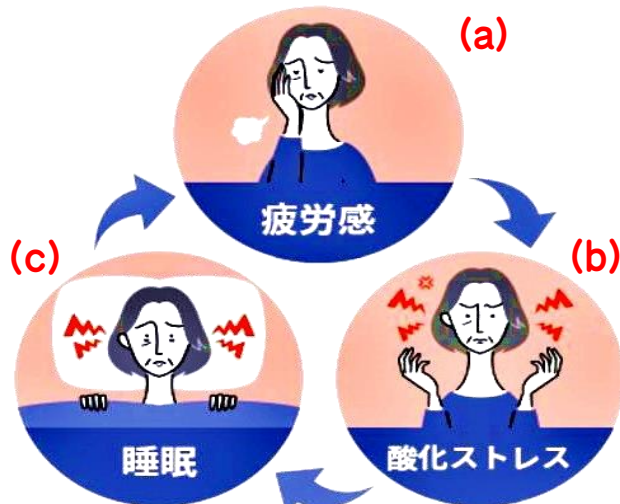
快適睡眠の確保(高齢になるほど睡眠時間が短くなる)

10歳代：8～10時間 → 20～50歳代：6.5～7.5時間 → 60歳代以上：6時間弱

★ 高齢者の睡眠の特徴

① 酸化ストレス・睡眠・疲労感の負のループ

② 高齢者の場合には、健康な人でもノンレム睡眠(深い眠り)が少なく、途中で目覚める回数が増加



③ 3食規則正しい栄養補給！適度な運動習慣！楽しい交流でストレス発散！→ 快適睡眠！



(a) 日々の負荷や蓄積された疲労感によって酸化ストレスが増加

(b) 酸化ストレスが増えると、レム睡眠(眠りが浅くなる)

(c) ノンレム睡眠(ぐっすり眠れない)が出来ないため、疲労感が増加

＜ 酸化ストレス対策 ＞

ストレスを溜めず、規則正しい生活と適度な運動を心がけ、バランスの良い食事を心掛ける！

※ 仕事や家事などで負荷が掛かると「酸化ストレス」が溜まり、睡眠リズムが乱れたり疲れ易くなる。