

●第11回健康おおたわら塾(最終回)● 「春眠暁を覚えず 快適な睡眠していますか？」

■相談・問い合わせ
健康政策課成人健康係
☎(23)7601

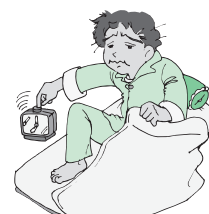
睡眠問題は万病のもとです。健康日本21では、さまざまな精神疾患と身体疾患の予防の観点から健やかな睡眠と休養を確保することを推奨しています。

健康おおたわら21では睡眠により休養がとれている人の増加を、「休養・こころの健康」に設定しました。質の高い睡眠は心と体をいきいきリフレッシュします。

睡眠により休養がとれている人の割合(大田原市健康実態調査より)

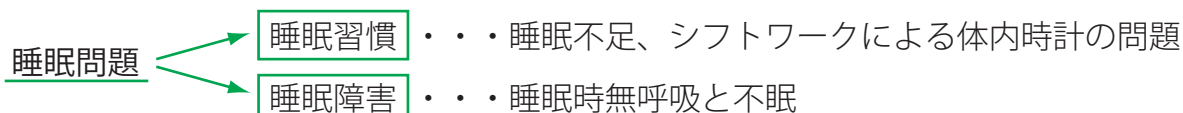
平成18年度 79.2% → 平成23年度 94.5%

健やかな睡眠があつてこそ十分な休養をとることができます。私たちの眠りは大丈夫でしょうか？現代生活はシフトワークや長時間通勤、受験勉強、インターネットやゲームなど夜型生活による睡眠不足や睡眠障害の危険で一杯です。睡眠不足による事故、慢性不眠によるうつ病や生活習慣病の悪化など、睡眠問題をおろそかにすると日中の心身の状態にも支障をきたします。特に生活習慣病と睡眠の関係をお伝えします。



●睡眠と生活習慣との深い関係

質の悪い睡眠は、生活習慣病への危険度を高め、症状を悪化させることが分かっています。



●睡眠習慣と生活習慣病

日本人は世界で最も睡眠時間が短いと言われています。慢性的な睡眠不足・・・日中の眠気、意欲低下、記憶力減退などの精神機能の低下と体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼします。

寝不足(4時間睡眠)をたった2日間続けただけでも食欲を抑えるホルモンであるレプチンの分泌が減少し、逆に食欲を高めるホルモンであるグレリンの分泌は高まるため食欲が増大します。わずかの睡眠不足でも食行動に影響します。慢性的な寝不足者は糖尿病や心筋梗塞、狭心症などにかかりやすいことが明らかになっています。

●睡眠障害と生活習慣病

◆睡眠時無呼吸症候群

(眠り出すと呼吸が止まってしまうため、過眠や高血圧などを引き起こす病気)

睡眠時無呼吸症候群は眠り出すと呼吸が止まってしまう病気です。呼吸が止まると、血液中の酸素濃度が低下するため、目が覚め、再び呼吸し始めますが、眠り出すとまた止まってしまう。これを一晩中繰り返すため、深い睡眠がまったくとれなくなり、日中に強い眠気が出現します。酸素濃度が下がるため、これを補うために心臓の働きが強まり、高血圧となります。酸素濃度の低下により、動脈硬化も進み、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。さらに、睡眠不足によるストレスにより、血糖値やコレステロール値が高くなり、さまざまな生活習慣病やメタボリック・シンドロームをひきおこします。

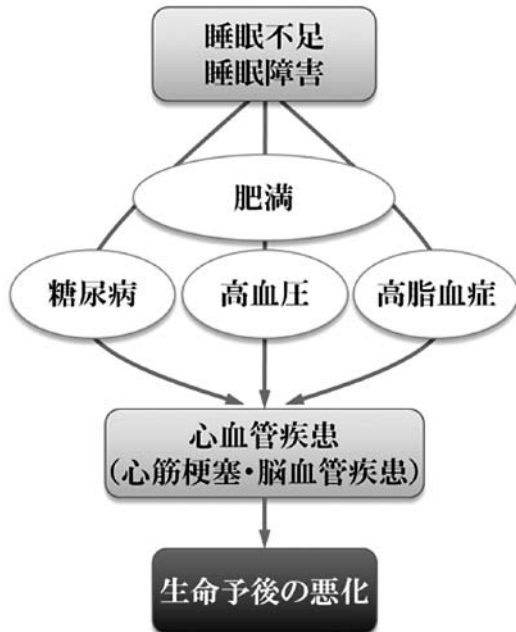
1時間あたり10秒以上の呼吸停止が20回以上出現するような睡眠時無呼吸症候群を放置すると、心筋梗塞、脳梗塞、生活習慣病、眠気による事故などにより、死亡率が非常に高くなるため、すぐに治療が必要です。

ひどいイビキ、睡眠中の呼吸停止がある場合には速やかに専門の医療機関で検査・治療を受けることが大切です。

◆睡眠不足や睡眠障害、子どもへの大きな影響

子どもの生活時間の夜型化や睡眠時間の減少は、成長の遅れ、注意や集中力の低下、眠気、易疲労感などをもたらします。睡眠を妨げる肥満による睡眠時無呼吸症候群は、子どもにも増えています。生活リズムを整えることは健康に大きな影響があるのです。

【睡眠障害と生活習慣病との関係】



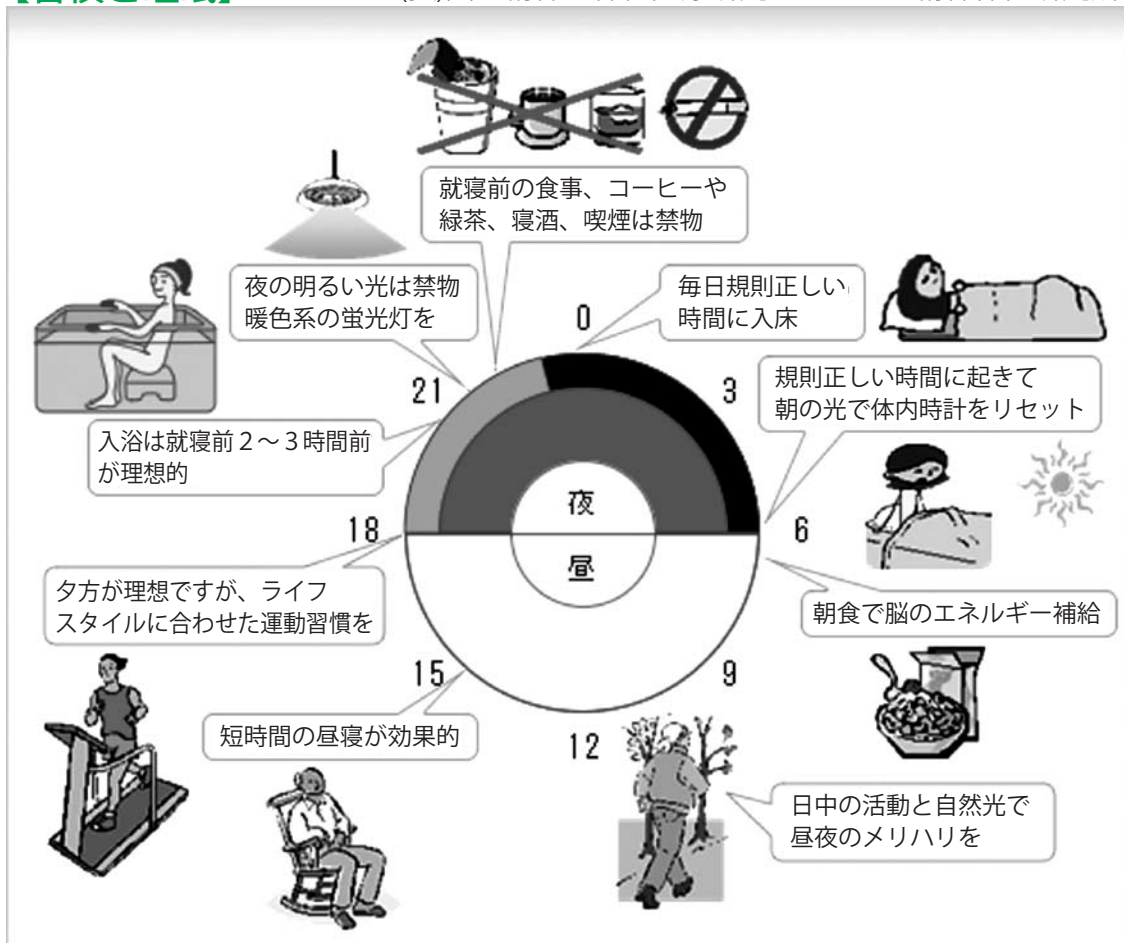
快適な睡眠のための7箇条

(厚生労働省健康づくりの睡眠の指針より)

- 1 快適な睡眠でいきいき健康生活
- 2 睡眠は人それぞれ、昼間の元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター
- 3 快適な睡眠は自らが創り出す
- 4 眠る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる
- 5 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計のスイッチオン
- 6 午後の眠気をやりすぞす
- 7 睡眠障害は、専門家に相談

【習慣と睡眠】

(独)国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所



私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。最も身近な生活習慣である睡眠を大切にしましょう。