

# 睡眠不足は万病の元

# 「眠れない」を解消しよう!



睡眠は昼間の活動で疲れた心身に活力を与えるとともに、健康維持のためにも不可欠なものです。睡眠不足や睡眠の質の低下を感じている人は多いようです。今回は睡眠不足の問題とその解消のヒントをご紹介します。

睡眠は昼間の活動で疲れた心身に活力を与えるとともに、健康維持のためにも不可欠なものです。睡眠不足や睡眠の質の低下を感じている人は多いようです。今回は睡眠不足の問題とその解消のヒントをご紹介します。

また、睡眠不足は自律神経の働きを低下させ、その影響で血糖値や血圧が上昇しやすくなり、その状態が長く続くと、糖尿病や高血



圧症、高脂血症などの生活習慣病を引き起こす原因にもなります。

## ■睡眠不足で免疫力が低下?!

「寝る子は育つ」といいますが、これは科学的にも理にかなっていて、睡眠時には成長ホルモンが盛んに分泌されて子供の成長を促します。この睡眠時に成長ホルモンが分泌されるとい現象は、子供に限ったこと



ではなく、大人も睡眠時には成長ホルモンが分泌され、健康を維持していくための重要な働きを担っています。その一つが免疫力の増強で、睡眠不足や質の悪い眠りが

眠時間の減少は、本人が睡眠不足と感じていなければ



問題はなようです。ただし、4時間未満の睡眠時間が続いている場合や寝不足と感じている人は、次に紹介する方法で快眠を目指してください。

## ■今日から始める快眠習慣

成人の理想的な睡眠時間は6時間以上といわれています。これを確保するためのポイントをご紹介します。

### ●90分の倍数で就寝時間を逆算する

人は浅い眠りと深い眠りを1セットにする眠りを繰り返しますが、その時間はおよそ90分です。この眠り



を繰り返すと熟睡感が得られ、スッキリ起きやすくなるので、起きたい時間の3時間前、4時間前などが理想的な入眠時間となります。

### ●就寝2〜3時間前の入浴や運動が効果的

人は体温が下がるときに寝つきが良くなりますから、就寝時間の2〜3時間前に体を温めおくとよいです。入浴の際は、シャワーなどです



ませず、体の芯まで温まるよう湯船につかります。運動は血行を促進して体が温まるので、軽いストレッチや、散歩をするとういでしょう。

心地よい睡眠は心身をリフレッシュさせるだけでなく、生活習慣病などの健康リスクも遠ざけます。睡眠の質が低いと感じている方は、この機会にぜひ改善してください。

## ■年をとると眠れない!

若いときは何時間でも眠り続けることができたのに、加齢とともに「寝つけない」「夜中に目が覚める」「早く起きてしまう」など、眠りの質の低下を感じる人が多くなります。睡眠の質は二十歳頃をピークに徐々に低下し、四十歳頃から六十歳頃にかけて大幅に低下するといわれています。このような加齢による睡