

コラム④ 睡眠を大事にしましょう



睡眠は大事、と言われますが、そもそも、なぜ、睡眠は大事なのでしょうか？また、質の良い睡眠をとるにはどのようなことを目安にしたらいいでしょうか？

厚生労働省のe-ヘルスネット「健やかな睡眠と休養」（以下、①）、また、「健康づくりのための睡眠指針 2014」（以下、②）を参考に、睡眠についていくつかお伝えします。

《なぜ睡眠は大事なのでしょうか？》

睡眠は、休養に欠かせません。また、睡眠は、記憶・気分調節・免疫機能の増強など、さまざまな精神機能や身体機能に関連しているとされます。短時間睡眠や不眠が続くと、強い日中の眠気・作業能率や注意力の低下・抑うつなどが出現し、結果的に人為的ミス危険性を増大させます（①）。

《質の良い睡眠をとるにはどのようなことを目安にしたらいいでしょうか？》

・睡眠は何時間くらいが目安？：個人差はありますが、必要な睡眠時間は6時間以上8時間未満のあたりにあると考えられています。日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番です（②）。

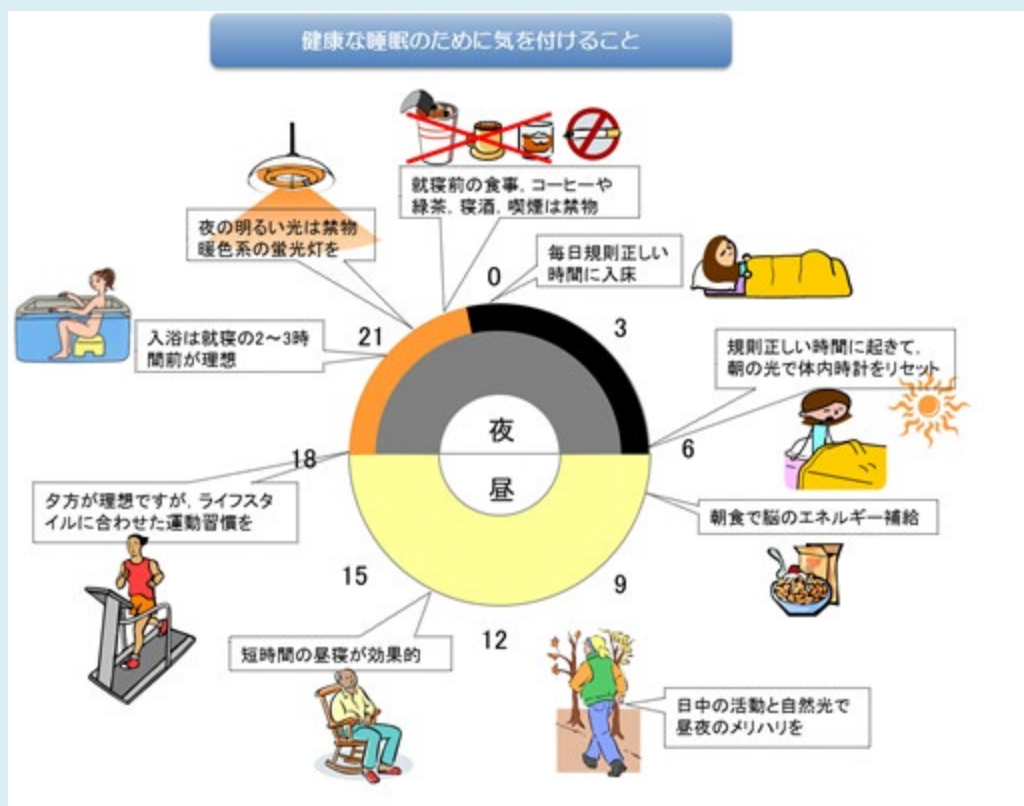
・眠る前の準備は？：自分にあったリラックス法が眠りへの心身の準備となります。例えば、入浴は、ぬるめと感じる湯温で適度な時間、ゆったりとするとよいでしょう。眠る3～4時間前にカフェインをとること（カフェインはコーヒー、緑茶、紅茶などに含まれています）は眠りにくくなったり、睡眠を浅くする可能性があるため、控えた方がよいでしょう。また、寝床に入ってから携帯電話、メールやゲームなどに熱中すると、目が覚めてしまい、さらに、寝床に入ってから、長時間、光の刺激が入ることで目が覚めることが促されることになり、そもそも夜更かしの原因となるので、気をつけましょう（②）。

・眠くない時はどうする？：眠たくないのに無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め、眠りにくくなります。自分にあった方法で心身ともにリラックスして、眠たくなってから寝床に就くようにすることが重要です。寝床に入る時刻が遅れても、朝起きる時刻は遅らせず、できるだけ一定に保ちましょう。朝の一定時刻に起床し、太陽光を取り入れることで、入眠時刻は徐々に安定していきます（②）。

・起きた後はどうする？：起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込むことが必要でしょう。ヒトの体内時計の周期は24時間より長めにできているため、長めの体内時計を毎日早めてあげないと、ずるずると生活が後ろにずれてしまいます。朝の光には後ろにずれる時計を早める作用があります（①）。

・日中に眠気がある時は？：必要な睡眠時間は、個人によって大きく異なります。日中の仕事や活動に支障をきたす程度の眠気でなければ、普段の睡眠時間は足りていると考えられます。日中の眠気が睡眠不足のサインです。睡眠不足が蓄積すると、疲れの回復が難しくなります。午後の早い時間の 30 分以内の短い昼寝は、睡眠で作業能率が低下する時その改善に効果的です (2)。

まず今の自分の生活リズムを把握してみましょう。自分が何時ごろ起きて日中活動し、何時ごろ寝るのがベストの状態かを把握しましょう。



出典：睡眠医療プラットフォームからの引用 <https://sleepmed.jp/platform/entry4.html>

(文献③)

<文献> ①厚生労働省 e-ヘルスネット「健やかな睡眠と休養」(2020年11月30日)

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart-summaries/k-01>

②厚生労働省 「健康づくりのための睡眠指針 2014」(2020年11月30日)

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>

③睡眠医療プラットフォーム (2020年11月30日)

<https://sleepmed.jp/platform/entry4.html>