

H.27(2015)年1月、願成寺

2014年

NHK・Eテレ『きょうの健康』
平成26年12月15日と16日・放送

『グッスリ眠りたい』と思う貴方に！

内山 真 (日本大学・教授)

◎睡眠の質や時間が『心と体の健康』に影響する
と解つてきました。平成26年3月、厚生労働省は『健康づくりのための睡眠指針2014』を公表しました。『睡眠の大切さ・適切な睡眠の量や質・心身の健康との関係』につき、考え方や知識・実践事項などを『睡眠12カ条』として示しました。

①良い睡眠で・体も心も健康に = 睡眠不足(睡眠時間が不足)や不眠(眠れない)により、心の病気や生活習慣病になることが分かつて来ました。
②適度な運動・しつかり朝食・眠りと目覚めのメ

リハリを = 朝食は体を目覚めさせ・体内時計をととのにつちゅうてきどううんどう整える。日中の適度な運動は、寝つきを良くし。夜中の目覚めを減らします。が、寝る前の激しい運動や飲食は寝つきを悪くし、カフェインを含むコーヒー・茶は3~4時間も覚醒し要注意!ふむ

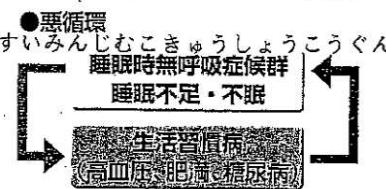
③良い睡眠は、生活習慣病の予防に繋がります
む。コーカサン茶は3~4時間も覚醒し要注意!ふむ
④睡眠不足・茶は3~4時間も覚醒し要注意!ふむ
⑤睡眠不足・茶は3~4時間も覚醒し要注意!ふむ
⑥年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を = 加齢と共に朝早く目覚め、夏は65歳以上で寝つきの悪い日本人は3年後に、

うつ病になり易いとの調査があります。(左図1-2)。
⑦若年世代(10歳代)は夜更かし、体内時計のリズムを保つ = 夜更かしの習慣を止めます。
⑧勤労世代(働く人の疲労回復・能率アップ(上)げる)に、毎日十分な睡眠を = 昼寝は30分以内に適度な運動で良い睡眠 = 昼間に適度な運動をすると、夜に良く眠れます。が、疲れ過ぎはダメ。

⑨熟年世代(退職者など)は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠 = 昼間に適度な運動をすると、夜に良く眠れます。が、疲れ過ぎはダメ。
⑩眠くなつてから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない = 朝は定刻に起き・日光を浴び・体内時計を調整すれば、夜眠くなる時刻が一定になります。
⑪いつもと違う睡眠には、要注意!激しい軽い腕・脚のピクピク感などで寝不足になつて、日中に

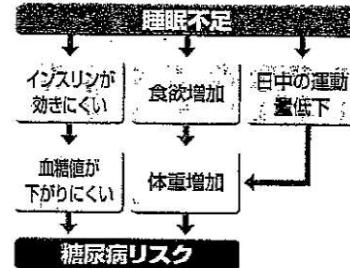
⑫眠い時は『病気かな?』と疑うことも必要です。
⑬眠れない、その苦しみを抱えずに、専門家(医師など)に相談しましょう!。

睡眠と生活習慣病



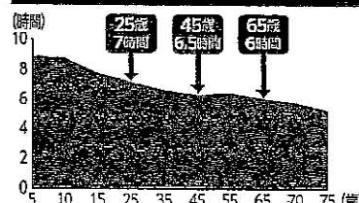
睡眠時無呼吸症候群や睡眠不足、不眠は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を起す危険性を高め、生活習慣病になると睡眠時無呼吸症候群や睡眠不足、不眠になりやすいという悪循環に陥る。

●睡眠不足と糖尿病



睡眠不足や不眠があると分泌が増えるホルモンが、インスリンの働きを妨げて血糖値を高める。また、睡眠不足により食欲増進ホルモンが出るため、肥満になりやすく、糖尿病にもなりやすくなる。

健康な人の睡眠時間



(Chayon MM, et al. Sleep. 2004を一部改編)
世界中の健康な人4,000人近くの夜間の睡眠時間を調べた結果。8時間寝ているのは14~15歳で、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳では約6時間と、寝ている時間は徐々に短くなってくる傾向がある。

図1-1

図1-2

