

睡眠不足は心とからだの病気につながる。

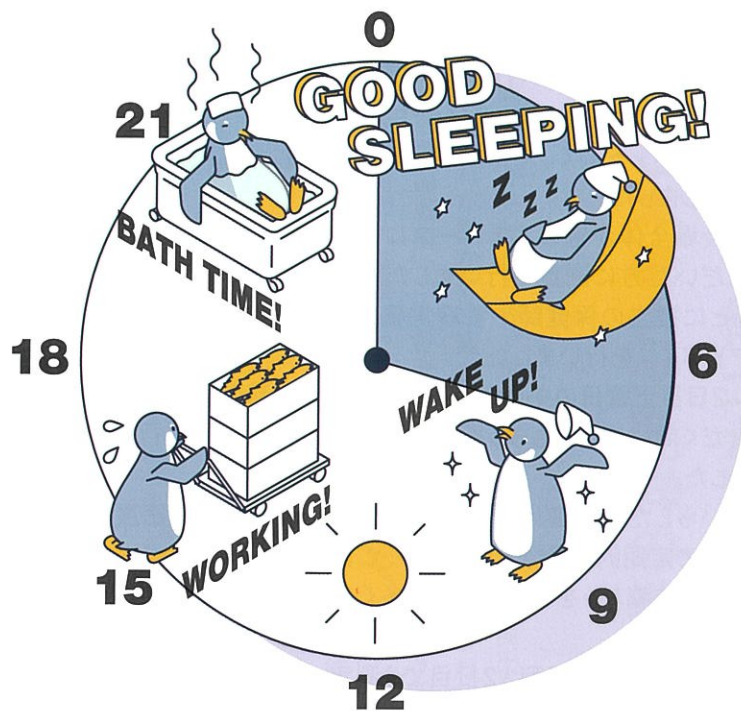


# よい睡眠を確保しよう

最近眠れない、なんてことはありませんか？

睡眠不足が続くと、昼間にボーっとしたり仕事のミスが増えるだけでなく、生活習慣病やうつ病、認知症にかかるリスクも高まります。

必要な睡眠時間の目安は6~8時間ですが、睡眠時間は加齢とともに短くなります。休養感のある睡眠(目覚めたときからだがか休まった感じがする)が自分に合った睡眠時間です。



## 生活リズムを整えて快適な睡眠へ

睡眠は、わたしたちの体内時計の働きや日中の活動量と関係しています。質のよい睡眠のための勝負は朝から始まります。

### 質のよい睡眠のための生活習慣のポイント

朝

- 起床時刻は一定にする
- 太陽の光を浴びて朝食をとり、体内時計を整える



昼

- 適度な運動をする



夕方以降

- カフェインは控え、麦茶やハーブティーに置き換える
- 遅い夕食や、夜食をとらない。寝酒や喫煙もNG



夜

- 就寝1~2時間前
  - 40度程度のお風呂に入る
- 就寝 ~1時間前
  - リラックスタイム。寝るときには考えごとを持ち込まず、スマホなどのブルーライトを避ける

## 睡眠時無呼吸症候群に注意

夜、睡眠をとっているのに日中の眠気がひどい、という方は睡眠時無呼吸症候群かもしれません。睡眠時に大きないびきをかく、呼吸が止まるなどの症状があり、肥満、あごが小さい、首が短い、喫煙している方に起こりやすい病気です。高血圧や糖尿病などのリスクが高まるだけでなく、突然死の原因にもなるため、症状に心当たりがある人はすぐに医療機関へ相談を。

## 女性と睡眠との関係

女性ホルモンは睡眠に大きく影響を与えます。特に月経前は女性ホルモンのバランスが乱れやすいため、就寝前はリラックスするなど生活習慣を見直しましょう。また、妊娠や子育てといった生活の変化も大きく影響します。

月経周期によるもの

- 月経前に睡眠が浅く、日中の眠気が強まる
- 出血量が多いとむずむず脚症候群(脚に不快感があらわれる)を起こしやすい

更年期によるもの

- 不眠症や睡眠時無呼吸症候群などのリスクが高まる
- のぼせや発汗などが起こり、深く眠りにくくなる

※参考:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

## シフト勤務の場合は？

週1~2回夜勤シフトがあるときは、夜勤明けも日勤日と同じように日中を過ごし、夜は早めに寝て長めの睡眠をとるとよいでしょう。不調を感じたり、日常生活に支障が出ている場合はすぐに医療機関を受診してください。

## スマホで睡眠状況を把握

睡眠アプリで睡眠時間やいびきなど自分の睡眠状況を測定できます。腕につけるスマートウォッチならより正確なデータが記録できます。自分の睡眠を知り、ベストな睡眠リズムを見つけてみては？