

1. 大切な「いのち」を守るために…vol.2

～ 睡眠とこころの健康 ～

睡眠の役割は、1日の心身の疲れをいやすだけではありません。睡眠時間が短くなったり、睡眠の質が悪くなったりすることで、様々な疾患の発症リスクが高まります。睡眠が充実することで、仕事の効率が向上し、時間の余裕が生まれる可能性も大いにあります。年代や個人によって必要な睡眠時間は異なりますが、よい睡眠のキーワードは、睡眠による「休養感」と「日中の眠気で困らないこと」です。睡眠を充実させて、心身の健康を保ちましょう。

1. なぜ睡眠が必要なの？



体と脳を休める

内臓や筋肉の修復

記憶の定着

免疫機能をアップ

疲労を回復

睡眠には、1日の活動でたまった疲労を回復し、ストレスを解消する役割があります。また、睡眠中は傷ついた細胞の回復や、ウイルスや菌と戦う免疫物質がつくられるため、免疫機能を高める機能もあります。



睡眠は、健康を保つうえで最も重要！

2. 短い睡眠時間、何が問題？

睡眠時間が極端に短いと、右のような疾患の発症リスクを高めることがわかっています。さらに、睡眠時間が6時間未満になると、死亡リスクが高まるという報告もあります。

【発症リスクが高まる疾患】

心疾患

脳血管疾患

肥満

高血圧

糖尿病

認知症

うつ病

など

3. 大切なのは「睡眠休養感」！

上質な睡眠の目安は、睡眠による「休養感」です。睡眠で休養がとれている感覚のことを「睡眠休養感」と呼びます。十分な睡眠時間を確保することと同じくらい「ぐっすり眠って疲れがとれた」感覚（睡眠休養感）が心身の健康のために大切です。

【睡眠休養感が妨げる要因】

仕事などによる
日中のストレス

就寝間際の
夕食や夜食

朝食をとらない

運動不足
歩く速度が遅い

など

4. あなたの「睡眠力」をチェックしてみましょう！

- ☐ 日中とくに眠気におそわれることはない
- ☐ 毎日決まった時間に起きている
- ☐ 朝起きると朝日を浴びている
- ☐ 朝食は定刻に食べている
- ☐ 週に5日以上、1回30分以上ウォーキングなどの運動をしている
- ☐ 夕方から夜に、シャワーではなく風呂に入っている
- ☐ 寝酒に頼らない
- ☐ ストレスはためないほうだ

チェックした項目が多いほど
「睡眠力」が高い
つまり、質の良い睡眠がとれている！



5. より良い睡眠をとるために（生活習慣編）

良い睡眠のためには、規則正しい生活を送ることが大切です。夜更かしや不規則な就寝時刻、不規則な食事時間など生活習慣の乱れは、睡眠不足や睡眠の質の低下を招きます。

日中と夜間のメリハリをつけて、良質な睡眠を手に入れましょう。

適度な運動習慣を身につける

睡眠には、日中の身体活動で消耗した体力を回復させる役割があります。そのため、「日中にどのくらい活動したか」が眠りの量や質に影響します。適度な運動習慣を身につけ、日中にしっかり体を動かすことで、睡眠時間を増やし、睡眠休養感を高めましょう。

【取り入れたい運動の例】

歩く
(やや早めに)

軽い筋力
トレーニング

掃除機をかける

洗車

など

しっかり朝食をとり、夜食を控える

朝食を食べないと体内時計がずれていき、睡眠不足になりやすくなります。

また、睡眠休養感の低下にも関連することがわかっています。就寝前の夜食や間食も、体内時計を狂わせる原因になり、睡眠休養感や睡眠の質を低下させます。



就寝前のリラックスが大切

スムーズに入眠するためには、リラックスして脳の興奮を鎮めることが大切です。そのため、寝床に就く少なくとも1時間前から、家事や勉強に追われずリラックスする時間をつくるようにしましょう。

【入眠を促すリラックス法】

瞑想法

静かに行う
ヨガ

腹式呼吸

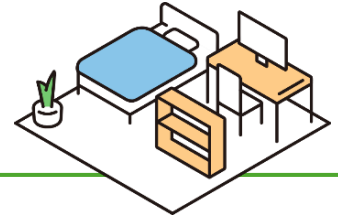
音楽・アロマ

など



6. より良い睡眠をとるために（環境編）

光の環境づくり



できるだけ暗くする

寝ている間は、少しの光でも中途覚醒を増やし、睡眠の効率を下げるため、照明は消すか、直接目に入らない間接照明に切り替えて、できるだけ暗い環境で眠りましょう。

スマホ・タブレットは寝室に持ち込まない

スマホやタブレットにはLEDが使用されており、体内時計への影響が強い短波長光（ブルーライト）が多く含まれているため、良質な眠りを妨げます。寝る直前までスマホやタブレットを見ることはやめましょう。

起床時、日中はできるだけ日光を浴びる

起床後に朝日の強い光を浴びると体内時計がリセットされます。また、日中に光を多く浴びることで睡眠リズムを整える「メラトニン」というホルモンが、夜間に多く分泌されるようになり、スムーズな入眠、良質な睡眠につながります。



音の環境づくり

できるだけ静かな環境で

騒音に対する感受性には個人差がありますが、騒がしい環境では入眠に時間がかかったり、中途覚醒が増えたりするなど、睡眠の質の低下につながります。

外の騒音が気になる場合は、カーテンを防音機能があるものに変えたり、できるだけ窓から離れて就寝したりすることも有効です。

温度の環境づくり



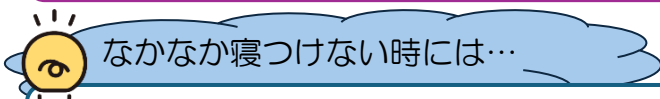
就寝 1～2 時間前に入浴し、体を温めてから寝床に入る

就寝前に手足の皮膚血流が増加することで体温が外部に放散され、深部体温が低下し始めると、入眠しやすい状態となります。就寝前に入浴して、手足の血管を拡張させることで、スムーズな入眠につながります。

ただし、熱すぎるお風呂は交感神経が活発になり、かえって入眠を妨げるおそれがあるため、少しぬるめの湯船にゆっくりつかってリラックスしましょう。

就寝前、夏は涼しく、冬は暖かく

就寝前の室温が高すぎると睡眠時間の短縮や質の低下につながり、低いとなかなか入眠できないことがわかっています。暑すぎず、寒すぎない室温を心がけましょう。



なかなか寝つけない時には…

眠くないのに無理に眠ろうとすると、かえって脳の興奮が高まり寝つきを悪くすることがあります。そんな時は、一旦寝床を離れて静かな暗めの場所で眠気が訪れるまでゆっくり過ごすといいでしょう。

7. 気を付けて！その症状、睡眠障害かもしれません

「眠れない」「眠っても休養がとれた感覚がない」「日中の眠気・居眠りで困る」などの症状は、睡眠環境や生活習慣などによって生じる場合と、睡眠障害によって生じる場合があります。

【代表的な睡眠障害】

不眠症

なかなか寝つけない（入眠困難）、夜間に途中で何度も起きる（中途覚醒）、朝早く目が覚める（早朝覚醒）といった症状が現れ、倦怠感や集中力の低下、日中の眠気、仕事の効率や学業成績の低下、眠ることへの強い不安など日常生活に支障をきたす疾患です。

うつ病や不安症をはじめとした、様々な精神疾患の初期症状や併存症としてあらわれることが多くあります。



閉塞性睡眠時無呼吸

睡眠中に気道が何らかの理由で狭くなることで、呼吸がしにくくなったり、一時停止したりして、血液中の酸素が不足します。酸素不足になると目が覚めて呼吸が再開しますが、再び眠りにつくと呼吸が停止します。この繰り返しで睡眠時間や深い眠りの時間が減少し、日中の眠気や居眠り、睡眠休養感の低下、不眠の症状があらわれるようになります。

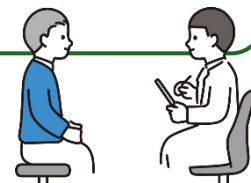
閉塞性睡眠時無呼吸を発症する最大の危険因子は、加齢による上気道の筋力低下と肥満です。肥満の予防・改善と、筋力維持のための運動習慣を心がけることが重要です。

むずむず脚症候群、周期性四肢運動障害

むずむず脚症候群は、安静時に手足（おもに脚）に「むずむず」「ざわざわ」「冷感、ほてり」などの不快な感覚が生じ、手足を動かさずにはいられない衝動にかられる疾患です。そのため、眠気があってもうまく寝つけず、不眠の症状があらわれます。

周期性四肢運動障害は、睡眠中に手足（おもに脚）の筋肉が繰り返しピクピクと動き、深い睡眠が妨げられる疾患です。

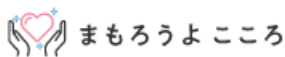
気になる症状がある場合は、早めに医療機関へ相談してください。



8. ひとりで悩まず、相談してみませんか？

電話やSNSなど、あなたが相談しやすい方法で、気軽に相談できる窓口があります。誰にも話せない思いや、抱えている気持ちがあれば、ぜひ一度相談してみてください。

厚生労働省



<https://www.mhlw.go.jp/mamoro-uyokokoro/>

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

こころの耳

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



長崎県 SNS 相談窓口

こころとこころの
ほっとライン@ながさき

<https://www.pref.nagasaki.jp/object/kenkaranooshirase/oshirase/723768.html>



長崎市相談機関

大切な「いのち」を守るために…



<https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/1984.html>

