



朝起きるのが辛いと感じていませんか？

疲れがとれない、集中力が保てない、日中睡魔に襲われるなど、これらの状態はもしかすると睡眠に問題が起こっているのかもしれない。厚生労働省は4月に10年間の集計を基に「健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠12箇条～」を発表したのでご紹介させていただきます。



● 1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に

睡眠時間が足りなかったり、睡眠の質が悪くなったりすると、健康に悪い影響が出ます。たとえば、高血圧や糖尿病にかかりやすくなったり、うつ病になりやすくなったりします。また、日中の眠気が強くなることで、交通事故や仕事でのミスが増えてしまいます。

● 2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを

定期的に運動をすると、適度に疲れてぐっすり眠れます。規則正しく食事をとると、睡眠と覚醒のリズムが安定します。とくに朝食は大切で、朝ご飯を食べるとしっかり目が覚めてきます。眠る前のカフェインやたばこ、アルコールは、睡眠の質を悪くするので控えましょう。

● 3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります

睡眠不足や不眠は、生活習慣病の危険を高めます。逆に、睡眠不足を解消したり、十分な睡眠をとったりすることで、生活習慣病を予防できます。また、肥満があると、睡眠時無呼吸症候群が悪くなります。太っている人は、少し体重を減らしましょう。

● 4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です

うつ病の人の9割近くに、何らかの不眠症状があらわれます。また、眠れないとか、眠っても疲れが取れないときには、うつ病の可能性もあります。とくに、気持ちが落ち込み、物事への関心がなくなり、好きだったことが楽しめないことが続くと、うつ病の可能性が高まります。

● 5. 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

必要な睡眠時間は、人それぞれです。歳をとると、自然に睡眠時間が短くなります。また、冬には睡眠時間が長く、夏には短くなる傾向があります。個人差はありますが、あまり睡眠時間にこだわらず、6～8時間眠れたらよいと気楽に考えましょう。

● 6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です

寝室の温度や湿度は、心地よいと感じられる程度に調整しましょう。明るさは、不安を感じないくらいの暗さにすると、よく眠れます。寝つく前には、ぬるめのお風呂に入るなどして、心身ともにリラックスを心がけましょう。

● 7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ

眠る前にディスプレイを見ると、睡眠の質が悪くなります。私たちは毎朝、明るい光を浴びることで、体内時計をリセットしています。ところが、夜更かしや朝寝坊がひどいと、体内時計が遅れてしまいます。休日でも、平日の起床時刻の2時間後には目を覚まして、布団から出て太陽の光を浴びましょう。

● 8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を

睡眠不足がたまると、自分では眠気を感じなくても、注意力や能率が下がります。その結果、仕事が遅くなったりミスが増えたり、事故を起こしたりします。平日でも必要十分な睡眠時間を確保することが大切ですが、それができないときは、午後の早い時刻に30分以内の短い昼寝をとりましょう。

● 9. 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠

日中にしっかり目覚めて過ごせば、睡眠時間は足りています。「若いころと同じだけ眠らないといけない」と思って、眠れないのに寝床にいるのはやめましょう。日中に無理をしない程度の運動をすると、よく眠れるようになるだけでなく、生活習慣病の予防にも役立ちます。

● 10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない

眠たくないのに無理に眠ろうとすると、かえって目が覚めてしまいます。ふだんの就床時刻はあくまで目安で、「眠くなってから寝床につく」ことがスムーズな寝つきへの近道です。寝床で過ごす時間が長くて眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きするとよいことがあります。

● 11. いつもと違う睡眠には、要注意

睡眠中の激しいイビキや呼吸停止、手足のびくつき、ムズムズ感、歯ぎしりには、病気が隠れている可能性があります。睡眠時間は十分なのに、日中の眠気や居眠りで困るときは、睡眠の専門家に相談してみてください。

● 12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

睡眠に関する問題で日中の生活に悪影響があり、生活の習慣や寝室の環境を見直してもよくなるないときは、早めに睡眠の専門家に相談しましょう。日本睡眠学会のサイトで、睡眠医療の認定医や認定医療機関がわかります。