

2024年8月吉日

健保だより98

新電元工業健康保険組合
理事長 大塚 仁

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。
日本人の睡眠時間は、諸外国に比べて少ない傾向があります。日頃から、睡眠不足を感じている人も少なくありません。睡眠不足は、さまざまな生活習慣病と深い関係があり、うつ病などの脳の病気とも関係しています。健康維持のためにも睡眠不足の解消に努めることが大切です。睡眠時間を確保するとともに、できるだけ良質な睡眠を効率よくとれるように工夫しましょう。今回は、効率よく睡眠をとる生活上のポイントを紹介します。

「朝」

- 寝たい時間から逆算して起床時間を決める
体と脳に備わっている体内リズムでは、起床後に光を浴びてから14～16時間後に眠けが生じるようになってます。朝起きる時間によって、適切な就床時間が決まってくるから、それを考慮して一日のリズムを整えるとよいでしょう。
- 日光を浴び、朝食を食べて体内リズムをリセット
朝起きたら、カーテンを開けて日光を浴びましょう。窓際にいるだけでもOKです。また朝食をしっかりととりましょう。この二つを行うことが、体内リズムを整えるスイッチになり、夜の寝つきや睡眠の質をよくします。

「昼」

- 日中は活動的に過ごすことで、睡眠の質を高める
活動的に過ごすことで睡眠の必要性が高まり、睡眠の質が上がります。デスクワークが中心の人は、日中から夕方にかけて軽い運動をするとよいでしょう。適度な疲労感で夜の寝つきをよくして、夜中に目が覚めるのを防ぐ効果があります。

「夜」

- 明るすぎるリビング照明も睡眠に悪影響
寝つきや睡眠の質をよくするには、寝室は真っ暗にするとよいでしょう。睡眠ホルモンであるメラトニンは、光によって分泌が阻害されるためです。寝室以外にも夜を過ごすリビングの明るさも大切です。リビングの照明が明るすぎるのも、メラトニンの分泌が阻害され、眠りを妨げる原因になります。
- 寝る前はぬるめの入浴で体温を上げる
寝る1～2時間前に入浴するのが効果的。39～40℃のぬるめのお湯に10分ほどつかり、深部体温をゆっくりあげると、リラックスでき、入浴後より体温が徐々に下がって寝つきやすくなります。
- 副交感神経のスイッチをオン
寝る前には、自律神経のうち、リラックス状態をつくる副交感神経の働きを高めることが大切です。入浴（上記参照）に加え、静かな音楽を聴く、読書、アロマが役立ちます。
- スマホは明るさだけでなく操作もNG
スマートフォンの画面の強い光は、メラトニンの分泌を妨げて寝つきや睡眠の質を悪くするといわれています。寝る前はスマホの画面を暗めにしたり、おやすみモードに設定しましょう。

近年の研究で、効率よく睡眠をとるポイントがわかってきました。時間帯別の良質な睡眠をとるために心がけたいことを実践してみたいかでしょうか。

以上

参考文献：すこやかファミリー