

健診と一緒に見直したい 睡眠習慣

～ぐっすり眠って、元気な毎日を～



日本の現状

- 日本の睡眠は世界的に見ても短く、多くの国民が睡眠不足を感じています。
- 睡眠不足の背景には、スマートフォンの使用や仕事・家事の負担、学業や習い事による夜型化、生活リズムの乱れ、そしてストレスなどが挙げられます。



睡眠の役割

- 心身の疲労回復**
睡眠中に成長ホルモンが分泌され、細胞のダメージ修復や新陳代謝の促進、体力回復に貢献します。
- 記憶の整理と定着**
- ストレスの解消**
日中の感情や出来事を整理し、精神的なストレスを軽減する役割があります。
- パフォーマンスの向上**
集中力や作業効率が向上し、日中の活動で最高のパフォーマンスを発揮出来るようになります。
- 免疫力の維持と生活習慣病の予防**
免疫機能を高め、ウイルスなどに対する抵抗力を維持します。また、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防も繋がります。



睡眠不足が体に与える影響

- 感染症にかかりやすくなる**
免疫系の働きが悪くなるので、色々な感染症に罹りやすくなったり、一部のがんのリスクも上がります。
- メンタル面にも影響が！**
精神が不安定になり、うつ病・認知症の悪化や発症のリスクが上がります。
- 勉強や仕事のパフォーマンスが落ちてしまう**
睡眠不足になるとやる気が出ず、キレやすくなり、気合で乗り切ろうとしても、実際の作業では、作業能率が落ちてしまいます。
- 糖尿病のリスクが上がる**
代謝異常によりインスリンの分泌が悪くなり血糖値上昇⇒糖尿病のリスクが上がる！
- 食欲増大！肥満に・・・**
食欲を抑えるホルモンの分泌が減少⇒食欲増大！
- 高血圧のリスクが上がる**
交感神経の緊張状態が続く⇒高血圧リスクが上がる！





🌟 生活習慣 🌟 規則正しい生活を！

□ 適度な運動習慣を身につける

- ・日中に体をしっかり動かすことは、入眠の促進や中途覚醒の減少を通じて、睡眠時間を増やし、睡眠の質を高めめます。
- ・ウォーキングやジョギングのような有酸素運動は、寝つきを良くし、深い睡眠や睡眠時間を増加させ、眠休養感を高めめます。息が弾み汗をかく程度の中強度の運動がオススメです。

低強度：家の中で歩く・ストレッチ・ヨガ・洗濯物の片づけ・買い物・植物の水やりなど

中強度：歩く（やや早めに）・軽い筋力トレーニング・水中歩行・太極拳・パワーヨガ
ピラティス・掃除機をかけるなど

高強度：ジョギング・水泳・エアロビクス・サッカー・登山など



□ しっかり朝食を摂り、寝る直前の夜食を控える

- ・朝食の欠食や、寝る前の夜食・間食は、体内時計の後退に伴う寝つきの悪化を介し、睡眠不足を生じやすくなります。



□ 食物繊維・乳酸菌・大豆を摂る

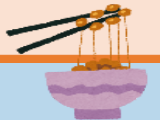
- ・海藻やきのこなどの豊富な食物繊維や、ヨーグルトなどに含まれる乳酸菌を摂ることで腸内環境を整え、りやすくなる働きがあります。

🌟 食物繊維+乳酸菌のどちらも摂れるフルーツヨーグルトやきのこの味噌汁がおすすめです。



- ・大豆の中に含まれる成分がセロトニンというホルモンを活性化させ、それが睡眠ホルモンを活性化させることに繋がります。

🌟 睡眠を促すホルモンの生成には時間がかかるので、特に、朝に豆類（納豆や豆腐など）を食べるのがおすすめです。



🌟 嗜好品 🌟 カフェイン・アルコール・ニコチン

□ 夕方5時を過ぎたら、なるべくカフェインを摂らないようにする。

□ 晩酌は控えめにし、寝酒はしない

- ・アルコールは一時的に寝つきを促進し、睡眠前半では深い睡眠を増加させます。しかし、睡眠後半の眠りの質は顕著に悪化し、飲酒量が増加するにつれて中途覚醒が増加すると言われています。
- ・アルコールを飲まないで眠れない状態に至る可能性があります。



□ 禁煙を目指しましょう！

たばこに含まれるニコチンは覚醒作用を有しており、睡眠前の喫煙は、寝つきの悪化、中途覚醒の増加、睡眠効率の低下、深い睡眠の減少をもたらします。



🌟 睡眠環境 🌟

□ 日中にできるだけ日光を浴びましょう

体内時計が調節されて入眠しやすくなります。

□ 夜は部屋を暗くしましょう

□ 寝る前に携帯を見ない寝る

□ 1～2時間前に入浴する

夏場でもシャワーのみより入浴した方が快眠に効果的です。

□ エアコンをつけたままで寝る

室内温度が23～26℃くらいがおすすめです。

□ 眠くなってから寝室へ行く

□ 寝室は出来るだけ静かに

