

保健室だより

平成 28 年 2 月発行
大正大学 保健室

今月は、『快適睡眠と生活習慣』について特集します。

平成 26 年 4 月に、厚生労働省から「健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠 12 箇条～」が発表されました。新しい指針には、2 つの特徴があります。まず、ライフステージ別に記載された部分があることです。もう一つは、生活習慣病や心の健康に関することが多く取り上げられました。生活習慣病を防ぐためにも快適睡眠を得るためにも、良い生活習慣を身につけましょう。

睡眠の役割



1. 体の健康づくり

睡眠不足・睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながります。

2. 心の健康づくり

不眠は心の病に深く関係します。



3. 翌日の事故防止

睡眠不足などによる日中の眠気は、人為的な事故につながります。

睡眠のメカニズム

私たちは毎日ほぼ同じ時刻に眠り、同じ時刻に目が覚めます。このような規則正しい睡眠リズムは、疲労による「睡眠欲求」と、体内時計に指示された「覚醒力」のバランスで形作られます。健やかな睡眠を維持するために、夜間にも自律神経やホルモンなどさまざまな生体機能が総動員されます。睡眠にはサイクルがあり、夢を見る「レム睡眠」と大脳を休める「ノンレム睡眠」が約 90 分周期で変動し、朝の覚醒に向けて徐々に始動準備を整えます。

快適睡眠のポイント

快適睡眠のために重要になるのが、睡眠をとりまく環境です。良い眠りを得るためには、体や心の状態が大きく作用することはもちろんですが、寝床内環境をつくる寝具（枕・ベッドマット・布団）や、寝室の温度/湿度・音・光、などの寝室環境を整えることで、寝つきが悪い、夜間によく目が覚めるといった不眠などが改善されます。



保湿性 吸湿・透湿・放湿性
柔らかさ 軽さ



寝室内環境

温度：33±1℃ / 湿度：50±5%

快適睡眠は規則正しい生活から **「体内時計がポイント！」**

快適睡眠のための生活習慣にはふたつの役割があります。ひとつは直接的な役割で、「運動」や「入浴」のように習慣そのものが直接的に快適睡眠をもたらす場合です。もうひとつは間接的な役割で、良い習慣で**体内時計を24時間にきっちりと調節**すれば、規則正しい睡眠習慣が身に付いて快適睡眠が得られます。

どんなに健康的に運動をしても、バランスの良い食事を心がけても、布団に入る時刻が毎日ばらばらであれば快適睡眠は得られません。体の中には体内時計があり、睡眠のタイミングを決めるだけではなく、前もってホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えてくれます。これらの準備は自分の意志ではコントロールできません。**規則正しい生活こそが、体内時計を整え**そこにプログラミングされている睡眠を円滑に行う秘訣なのです。

体内時計を整えるには、光の効果を利用し、**体内時計を24時間に調節**することが重要なことが分かってきました。人の体内時計の周期は24時間より長めにできているため、長めの体内時計を毎日早めてあげないと、ずるずると生活が後ろにずれてしまいます。朝の光には後ろにずれる時計を早める作用があります。夜の光は反対に体内時計を遅らせる力があり、夜が更けるほどその力は強くなります。

起床直後の光が最も効果的なので、目が覚めたらカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り入れ、体内時計をリセットしましょう。



2月のレシピ ～ネギとささ身のおかゆ～

寒い冬の朝は熱々おかゆを！たっぷりのネギで風邪の予防にもなります。詳しくは、農林水産省HP/めざましごはん/冬のレシピをご覧ください。



出典：厚生労働省 HP/e-ヘルスネット「快眠と生活習慣」より/農林水産省HP「めざましごはん」より