

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

「質のよい睡眠」がもっとほしいですか？

前回に引き続き、睡眠をテーマに「質のよい睡眠」についてお伝えします。そもそも、私たちはなぜ睡眠をとるのでしょうか。睡眠の目的は様々で、全ては解明されていません。主な目的は、**心身の疲労をとる**ことと考えられています。夜ぐっすり眠り、気持ちよく朝目覚める、日中は身体も気持ちも晴れやかに過ごせるといった、身体と心の疲れを十分に取る事が出来る睡眠が「質の高い睡眠」といえます。



「質のよい睡眠」のメリット

睡眠中、成長ホルモンが分泌されます。質の良い睡眠で成長ホルモンが十分に分泌されると、疲労回復力を高めたり、様々なメリットをもたらします。

【質の良い睡眠のメリット】

- ・体や細胞の修復や回復
- ・疲労回復力が高まる
- ・朝の目覚めが格段に良くなる
- ・ストレスの軽減
- ・血流の流れがよくなる
- ・育毛効果
- ・アンチエイジング効果 等

眠り初め90分間が重要でこの間に成長ホルモンが最も多く分泌されます。睡眠の質は、時間ではなく成長ホルモンの分泌と眠りのリズムに左右されるのです。



体内時計と眠りのリズム

体内時計は、眠りのサイクルを作りだす自然のタイマーで24時間より少し長めの周期です。実際の24時間生活とはズレが生じる為、不規則な生活により狂いやすいのも特徴です。光を浴びると体内時計はリセットされるため、意識的に整える必要があります。

睡眠は「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」の2種類に分けられます。

ノンレム睡眠は深い眠り、レム睡眠は浅い眠りというのは誤解で、どちらも必要な眠りです。(下段参照)睡眠中は、この2種類を1セット(約90分)とし、一晩で3〜5セット繰り返

「睡眠負債」知っていますか？

「睡眠負債」とは、

世界の研究者が注目している、**睡眠不足が蓄積されていく現象のこと**を指します。自覚できない少しの睡眠不足が、まるで借金のように積み重なり、やがて癌や糖尿病など命に関わる病気のリスクを高め、生活の質を下げる事が明らかになっています。

「睡眠負債を返済」するには、

睡眠時間を獲得することが第一です。質の良い睡眠を取り、熟睡することが大切です。



お勧めは**平日の睡眠時間を今より少しだけ多めにし、週末も同じ時間をキープすること**。「週末の寝だめ」に頼ろうとすると、生活リズムが乱れ、平日の睡眠に支障が出るため、負債を増やすリスクが高まります。

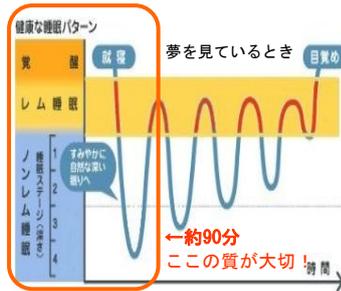
1日に必要な睡眠時間は、20〜50代の働き盛り世代であれば、1日7〜8時間程度とされています。高齢の方でしたら、必ずしも7時間必要とは限りません。ご自分の生活を振り返り、睡眠が6時間以下であれば、少し延ばせるように暮らしのスケジュールを見直してみようが良いかもしれません。「質のよい睡眠にする十か条」もご参考ください。

質の良い睡眠にする十か条

- 一、午前中に日の光を浴びよう
- 二、食事の時間は一定にしよう
- 三、運動は夕方に。散歩も◎
- 四、カフェインは寝る3時間前まで
- 五、お酒は寝る3時間前まで
- 六、寝る2時間前〜強い光は避ける
- 七、お風呂は寝る30分前
- 八、寝室は18度〜26度に保つ
- 九、布団でのスマホはご法度
- 十、寝なさとあせるべからず

※十か条すべてを行う必要はありません。

ご自分の生活に無理なく取り入れられるものを選んでためてみましょう。



眠りのリズムについて

ノンレム睡眠とレム睡眠

レム睡眠〜脳内の情報整理〜

呼吸は浅く、脈拍は変動。速い眼球運動がある。交感神経・副交感神経の両方が動いている。夢は複雑で奇妙なストーリーが多い。

ノンレム睡眠〜大脳の休息〜

呼吸は深く、脈拍は少なめ。体の力は抜けており、寝返りを打つ。副交感神経が活発。夢は見るが、単純なイメージ。

しています。初めの90分に深く眠ると質は高まり、レム睡眠の周期に合わせて起きれると、目覚めがよく気持ちも晴れやかになります。



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

「睡眠は長さより質」です。日本人の平均睡眠時間は世界最下位で7時間23分、一位はフランス人で9時間です。しかしながら睡眠時間は長さより質が大切で、目覚めがスッキリで、グッスリ眠ったという満足感が重要です。睡眠の質を高めるなら「秋」が最適。秋は気候が安定しており、日照時間が少しづつ短くなることによりメラトニンという睡眠ホルモンが出やすく、体内時計のリセットしてくれるからです。8時間睡眠に根拠はなく、90分周期の睡眠サイクルが一番質の良い睡眠が得られると検証されています。ノンレム睡眠とレム睡眠という2種類の睡眠が、90分周期で1セットなので、質の良い睡眠には、90分の倍数で睡眠時間を考えましょう。



SHINKOKAI 医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274