

2016

春

保健だより

『春眠暁を覚えず』といいますが、春は布団の中が心地よく、朝なかなか起きられない方も多いのではないのでしょうか。睡眠のリズムを整えて質の良い睡眠をとる事で、すっきりした朝をむかえたいですね。今回のテーマは『睡眠』です。

★ 健康と睡眠の深～い関係

睡眠不足と生活習慣病

実は、睡眠と生活習慣病には深い関わりがあるのです。毎日の睡眠の質が低下することによって、ホルモンが乱れ太りやすくなります。また、血圧や脂質、血糖値などが上がりやすくなり、動脈硬化を進行させます。動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳梗塞、腎不全などの生活習慣病を引き起こす原因になります。

健康な毎日のために、ご自身の睡眠環境を振り返ってみましょう。

●睡眠と肥満

睡眠不足はホルモンバランスの乱れに繋がります。食欲を抑えるホルモンのレプチンを減少させ、逆に食欲を増進させるホルモンのグレリンを増加させます。そのためお腹が空きやすく、食欲が増してしまうため、太りやすくなります。

●睡眠と血圧

睡眠不足になると、緊張状態の時に優位になる交感神経が高ぶったままになってしまいます。そのため血圧が上がりやすくなり、高血圧症のリスクを高めます。

●睡眠と血糖値

血糖値をコントロールしているインスリンというホルモンは、睡眠不足によって働きが低下することがわかっています。

●睡眠と脂質

22時を越えると、体内で生活リズムを整えているたんぱく質の一種であるBMAL1が増加します。BMAL1は、脂肪酸やコレステロールを合成する働きを活発化し、脂肪細胞に多く溜め込もうとする働きがあります。夜更かしをして深夜に食べ物を口にする機会が増えると、脂質が上がりやすくなります。

睡眠環境を整えましょう

【室内環境】

<室温/湿度>
室温・冬:約15℃
夏:約25℃
湿度・50%前後

<照明>
やや暗め。
(30ルクス以下)

※目安ですので、ご自身の好みに合わせましょう。

【ゆっくり入浴】

38～41℃のお湯に、30分程度浸かることがお勧めです。熱いお風呂は就寝3時間前頃までにしましょう。



【寝る前にリラックス】

肩や腰のこりをほぐすようなストレッチや、ハーブの香りを使ったアロマテラピーなどがお勧めです。反対に、寝る前の激しい運動や過剰飲酒、喫煙、パソコン・スマートフォンの使用は入眠を妨げますので控えましょう。



睡眠リズムを整えましょう

【1日の始まりは太陽の光から】

太陽の光は、身体の体内時計をリセットしてくれます。目覚めも良くなりますので、朝起きたらカーテンを開けましょう。

【早寝早起きのリズムを】

なるべく規則正しい睡眠リズムをつくるのが大切です。寝る時間が遅くなった日も、出来るだけいつもと同じ時間に起きるようにしましょう。



【朝の体操で目覚めを良く】

朝の体操などは、交感神経の働きを活発にし、目覚めやすくなります。



【朝ごはんを食べよう】

朝食に炭水化物を摂ることで、脳や身体のエネルギー源となり、仕事等の能率アップに。よく噛んで食べることで体温も上昇させ、代謝もアップします。また、柑橘類(レモン、みかん、グレープフルーツなど)には自律神経を活性化する作用がありますので、目覚めの悪い人にお勧めです。

【昼寝は時間を決めて】

睡眠リズムが乱れてしまうので、昼寝は15時までで、10～30分未満がお勧めです。