

日本は「寝不足の国」

大人になって睡眠時間が減っている人もいると思うが、私たちにとって理想的な睡眠を得るにはどうしたらよいのだろうか。

日本人の睡眠時間は、欧米諸国に比べると短く、特に女性ではその傾向が強い。睡眠の時間が足りていれば、体の休息が十分であると言われるれば、そういうものではない。

睡眠中は、深い眠りの「ノンレム睡眠」と浅い眠りの「レム睡眠」を繰り返している。このサイクルがうまくいかないと睡眠の満足感も得られないのである。

現在、日本人の五人に一人は睡眠時に何らかの障害を抱えているとされている。時間が不足しているばかりか質にも問題があると考えられている。しかも睡眠不足は、高血圧や糖尿病、動脈硬化といった生活習慣病の原因にもなりうる。

他にどんな障害があるのだろうか。

睡眠時の障害

\* 睡眠時無呼吸症候群

仰向けでの睡眠時に下顎が下がって気道を塞ぐことにより、引き起こす。無呼吸を繰り返すことにより、突然、血圧上昇や脈が速くなり、心臓や脳に負担をかけてしまう。



\* 睡眠関連食行動障害

女性に多く見られ、睡眠中に無意識に飲食をしてしまう。原因としては、幼少時の寝ぼける状態が大人になっても残ってしまう場合や、ストレスが原因となる場合がある。

\* レム睡眠行動障害

本来、レム睡眠時には筋肉が動かないものだが、何らかの障害で筋肉が動いてしまう。夢を見ながら体が動いてしまい、他人に危害を加えてしまうこともある。脳の加齢による神経伝達障害、ストレスなどが原因と言われている。

\* むずむず脚症候群

脚の内部がほてったりしびれたり、虫が這うような感覚が起こり、睡眠が妨げられる症状である。

神経伝達物質・ドーパミンの機能低下や遺伝、鉄分の代謝異常などが原因とされている。

◎ナルコレプシー

夜間の睡眠とは異なるが、昼間に耐えがたい眠気に襲われる症状。睡眠不足でなくても症状が出てしまう。

神経伝達障害・オレキシン欠乏が原因と考えられている。

質のよい睡眠を摂るには・・・

人間には体内時計があり、それが一日の二十四時間とは、ずれているため睡眠にも影響が出ると言われている。これをリセットすることにより生活のリズムが生まれる。そして、夜になったらメラトニンという睡眠を促すホルモンが分泌されるため、質のいい睡眠も可能になる。

体内時計をリセットするのに有効なのは、まず朝起きたときに太陽の光を浴びること。そして、太陽を浴びてからあまり時間をおかずに朝食を摂る方がいいと考えられている。

#### ☆快眠リズムをつくる夜の過ごし方

- ・ 深部体温の調整

入浴は就寝の一時間半前までに

足湯も効果的

- ・ 過緊張をコントロール

体を冷やさない食べ物を

香り、飲み物、音楽でリラックスモードに



睡眠不足は寝だめでなんとかなると思っていたが、それは逆効果になり、悪循環のスパイラルに陥りやすいとのこと。

質のいい睡眠は健康生活の基本。まずは、自分の睡眠の状態を知り、自分に合った環境を考えることで、より良い睡眠を目指したい。

あおい調剤薬局