

睡眠不足は蓄積する！！

2時間の睡眠カット × 4日 = 1晩断眠と同様
1晩断眠 = 飲酒運転に相当する運転能力の低下

健康トピックス “睡眠不足”

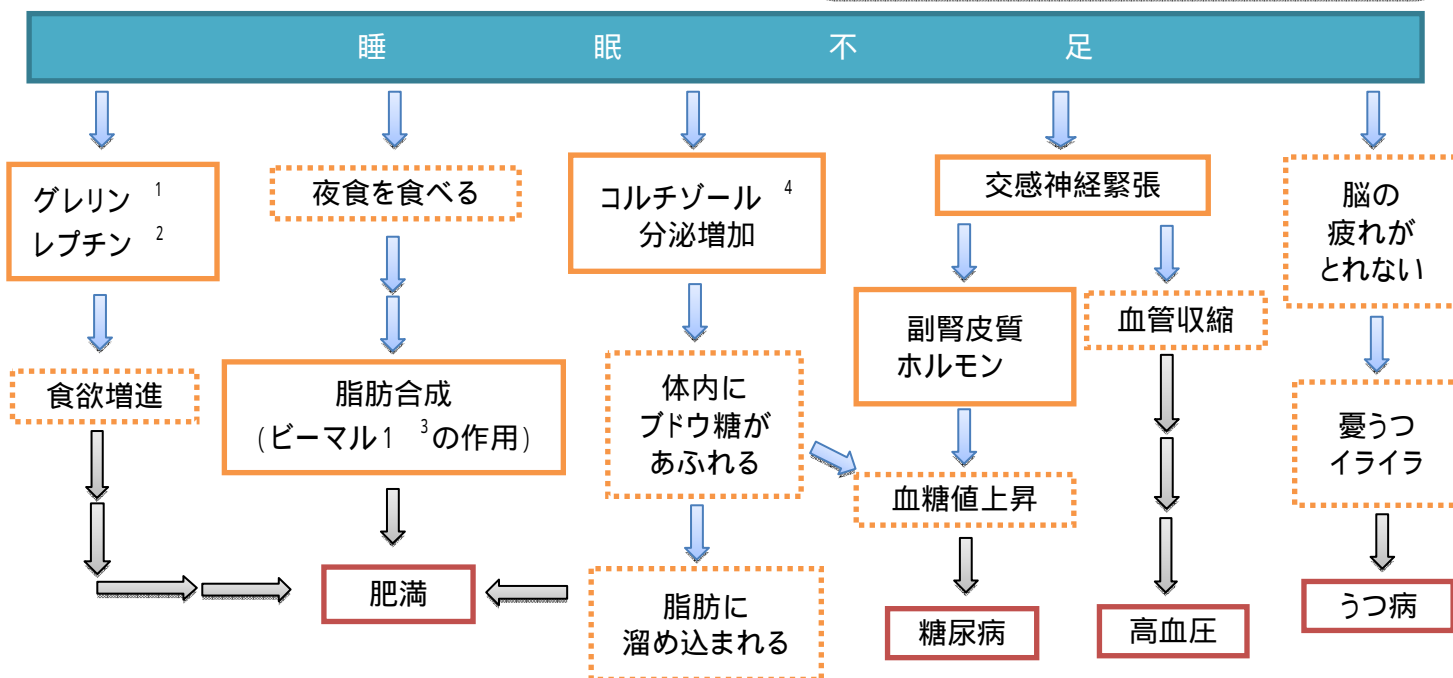
昨日は何時間睡眠をとりましたか？5時間を切っている方は要注意です！

1人1人に必要な睡眠時間は違い、何時間睡眠をとればよいという基準はありません。しかし、5～6時間を切る睡眠時間では、心身ともに生活に支障がでることが多くの研究で明らかになっています。

また、時間の次に大切なのが、睡眠の質です。時間的にはたっぷり睡眠をとっているのに、昼間に強烈な眠気を感じる・朝布団からなかなか出られない方は、睡眠がうまくとれていない可能性があります。

では、睡眠不足は心身にどのような影響をおよぼすのでしょうか...。肥満症・糖尿病・高血圧という生活習慣病を引き起こします。また、記憶力・認知能力・問題処理能力が低下します。加えて、脳の疲れがとれず、憂うつになったり、イライラしやすくなります。睡眠中は、心も身体も内臓もお休みです。明日への新たな活力を担うためにも、5時間以上の睡眠、そして、質の良い睡眠を目指しましょう！

2週間以上続く不眠はうつサインかも・・・！
 医師や保健師に相談しましょう。



- グレリン : 食欲を増進させる働きがある
- レプチン : 食欲を低下させる働きがある
- ピーマル1 : 昼間に量が減り、夜間に量が増えていく時計遺伝子。血液中のブドウ糖を増やす、脂肪合成を促す役割がある
- コルチゾール: 交感神経を活性化させ、血糖値を上昇させる役割がある。インスリンの効き目を低下させる働きもある

睡眠中に激しいイビキや不規則な呼吸がみられる
 治療の必要がある場合も
 専門医の受診を！

質の良い睡眠を確保するためのポイント

| | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|--|
| <p>同じ時刻に毎日起床</p> <ul style="list-style-type: none"> 休日もなるべく同じ時間に起床し、ペースを崩さないようにする | <p>朝目覚めたら太陽の光を浴びる</p> <ul style="list-style-type: none"> メラトニンの作用で朝の光を浴びた14～16時間後頃から自然に眠気を催す 東向き、南向きの部屋で朝食を取るだけでもいい | <p>就寝前は刺激物を避ける</p> <ul style="list-style-type: none"> カフェインの摂取は寝つきを悪くするため、就寝時間の4時間前までに 喫煙は就寝時間の1時間前までに パソコン・テレビの白く明るい画面は神経を高ぶらせる。寝る直前の使用は避ける | <p>昼寝は15時前に30分まで</p> <ul style="list-style-type: none"> 30分以上の昼寝はぼんやりすることがあり逆効果 夕方以降の昼寝も夜の睡眠に悪影響 | <p>規則正しい3度の食事と運動習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝食は、脳と体の目覚めに重要 運動習慣は睡眠を促進する | <p>寝酒はNG！</p> <ul style="list-style-type: none"> 寝酒は眠りが浅くなり、尿意などで夜中に目を醒ましやす アルコールなしでは眠れなくなるおそれもある | <p>眠りが浅い時は、遅寝・早起きを</p> <ul style="list-style-type: none"> ベッドで長く過ごしすぎるとう熟眠感低下する。床についてから30分以上寝付けない時は、一度床を離れてみる その際は、遅寝早起きで対処する |
|---|--|--|---|--|--|--|