

睡眠と生活習慣病

なにかと後回しにしがちな睡眠。しかし、睡眠が生活習慣病の発症に関わっていることをご存じでしょうか？以前から生活習慣病患者さんでは睡眠時無呼吸症候群や不眠症の方が多かったことが知られていました。その後の多くの研究によって、**睡眠障害が生活習慣病の罹患リスクを高め症状を悪化させる**ことが分かっています。今回は、その発症メカニズムについて考えてみましょう。

睡眠不足が引き起こす生活習慣病



睡眠不足・睡眠障害

肥満

高血圧

脂質異常症

糖尿病

心血管疾患
(心筋梗塞・脳血管疾患)

生命予後の悪化



睡眠時無呼吸症候群の人の場合

生活習慣病
のリスク

- 低酸素血症と交感神経の緊張
- 酸化ストレスや炎症
- 代謝異常 etc...

5~10年後には・・・
高血圧・心不全・虚血性心疾患・脳血管障害
などに罹りやすくなります。



慢性不眠症の人の場合

生活習慣病
のリスク

- 交感神経の緊張
- 糖質コルチコイドの過剰分泌
- 睡眠時間の短縮
- うつ状態による活動性の低下

入眠困難や中途覚醒・早朝覚醒など不眠症状のある人では良眠している人に比較して糖尿病になるリスクが1.5~2倍になることが知られています。

健康な人でも一日10時間たっぷり眠った日に比較して、**寝不足(4時間睡眠)をたった二日間続けただけで**食欲を抑えるホルモンであるレプチン分泌は減少し、逆に食欲を高めるホルモンであるグレリン分泌が亢進するため、**食欲が増大する**ことが分かっています。

また、**禁物なのは夜の光**です。朝の光と反対で夜の光は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。**家庭の照明でも、長時間浴びると体内時計が遅れることが分かっています。**就寝前のスマートフォンの利用等、十分に気を付けましょう。



不眠の対処法

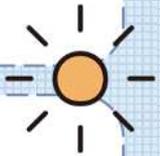


就寝・起床時間を一定にする

週末の夜ふかしや休日の寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱すので注意してください。平日・週末にかかわらず同じ時刻に起床・就床する習慣を身につけることが大切です。

太陽の光を浴びる

太陽光など強い光には体内時計を調整する働きがあります。早朝に光を浴びると夜寝つく時間が早くなり、朝も早く起きられるようになります。



適度の運動をする

ほどよい肉体的疲労は心地よい眠りを生み出してくれます。短期間の集中的な運動よりも、負担にならない程度の有酸素運動を根気強く継続することが効果的です。



寝る前にリラックスタイムを

睡眠前に副交感神経を活性化させることが良眠のコツです。ぬるめのお風呂にゆっくり入り、半身浴は心臓への負担も少なく、睡眠の質を向上させてくれることが分かっています。

寝酒はダメ

お酒は睡眠にとって百害あって一利なし。寝酒をすると寝つきがよくなるように思えますが、効果は短時間しか続きません。お酒は楽しむもの。不眠対処に使ってはなりません。

快適な寝室づくりを

寝室の環境作りも大切です。寝具や照明などは自分に合ったものを選びましょう。睡眠のための適温は20℃前後で、湿度は40～70%程に保つのがよいといわれています。

寝具を変えて快適な睡眠ライフ

快眠のために重要になるのが、睡眠をとりまく環境です。良い眠りを得られるかどうかには、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・マットレス・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る方も多いと思われます。ここでは、主に快眠のために重要な寝床内環境をつくる「寝具」についてお伝えします。

① 快眠できる枕の高さ

仰向けでベッドやマットレス、敷き布団の表面から首の角度が約5度、最近の報告では約15度の前傾で首の痛みや疲れが軽減されるといいます。頸部のすき間の深さは人によって異なりますが（一般に1～6cm）、この深さに合った高さの枕を選ぶと首や肩への負担が少なく眠りやすいといわれています。

② 「マットレス・敷き布団」は適度な硬さがよい

私たちの姿勢は、後頭部から首・胸にかけてと胸から腰にかけて、背骨が2つのS字カーブを描くようになっていきます。マットレスや敷き布団が柔らかすぎる場合には、眠りにくだけでなく腰痛の原因にもなります。反対に硬すぎると骨があたり痛みを生じる、血流が妨げられるなど、熟睡できなくなります。したがって2つのS字カーブをバランス良く支えられる、自分にとって楽で快適な寝相を保ちやすいものがよいといえます。

③ 「掛け布団」は保温性、吸・放湿性とともにフィット感が必要

睡眠中の私たちの体からは熱が奪われやすいため、過剰な放熱・発汗による低体温を防ぐこと、さらに寝ている間にかく汗を吸収して透過させる吸湿性・放湿性があることも掛け布団に必要な条件となります。また睡眠中の寝返りをしやすいように、軽くて体にフィット感のあるものがよいでしょう。

参考：厚生労働省（一部編集して作成）



関東信越税理士国民健康保険組合

さいたま市大宮区桜木町4-376-1
TEL：048-631-2211 FAX：048-644-3030



こちらのQRコードをスマートフォンで読み込むと組合HPへアクセスできます。