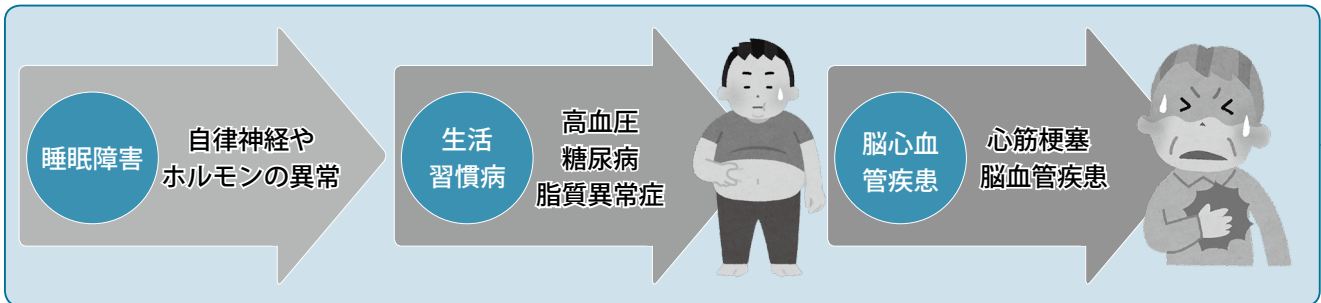


皆さまは夜ぐっすりと眠ることができていますか？令和4年度市民健康診査を受診した方の問診では、23.2%の方が「睡眠による休養が取れていない」と答えています。中には社会生活の変化がストレスとなり、うまく眠れない人もいるかもしれません。睡眠は心身の健康に大きく関わってきますので、一緒に睡眠について考えてみませんか。

睡眠は生活習慣病と関連があります

慢性的な睡眠不足は、日中の眠気や意欲低下、記憶力減退など精神機能の低下を引き起こすだけでなく、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼします。

また、生活習慣病の方の中には、睡眠時無呼吸症候群や不眠症の方もいます。例えば睡眠時無呼吸症候群の方では、夜間の頻回に起きる無呼吸によって、血管収縮や代謝異常が起こりやすくなります。治療せずに放置すると、5～10年後の高血圧や虚血性心疾患、脳血管障害などを引き起こすリスクが高まります。



質の良い睡眠をとるためのポイント

①規則正しい生活習慣を送りましょう

体の中には体内時計があり、ホルモンの分泌などを調整し、睡眠に備えています。

②有酸素運動を習慣づけましょう

早足での散歩や軽いランニングなどの有酸素運動をすると、快眠が得られやすくなります。

③入浴で身体を温めましょう

入浴は体温を一時的に上昇させることで、質の良い睡眠につながります。寝つきをよくするためには、就寝の2～3時間前の入浴が理想です。

④朝や日中に光を浴び、夜の強い光は控えめにしましょう

人間の体内時計は24時間よりも長めにできており、朝の光を浴びることでリセットされます。反対に、夜に強い光を浴びると体内時計を遅らせてしまうため、ブルーライトを発するスマートフォンなどの使用は控えめにしましょう。

⑤夜はカフェインを控えめに

コーヒーや緑茶、チョコレートなどはカフェインによる覚醒作用があるため、控えるようにしましょう。

