

りびえーる健康取材班と学ぶ!

「元気」のための基礎知識

夏こそ知りたい! 良質な睡眠のとり方 編

Vol.20

今回の先生

島根大学 人間科学部
身体活動・健康科学コース 准教授
博士(工学)

山崎 雅之先生



30歳を前に体の変化を感じながらも目を背けてきた取材班の「大」。健康に長生きしたい! 今だからこそ、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画:島根県・島根大学医学部



取材班「大」

1 睡眠は体と脳の回復時間

▶ 寝ている間、体の中では何が起きているんですか?

睡眠は、体の疲れをとるという印象が強いかもしれませんが、同時に脳の疲れも回復させています。そのため、睡眠不足が続くと、疲れの蓄積で代謝が乱れ、肥満や糖尿病、高血圧などの慢性疾患を引き起こしたり、メンタルヘルスに関わるホルモンに影響を与えたりします。

眠る態勢に入るとき、体の中では睡眠ホルモン「メラトニン」が分泌され、体の奥の深部体温が下がることで休息状態になり、眠りが誘われるようになっています。

▶ 毎日どれくらい眠れていればいいのでしょうか。

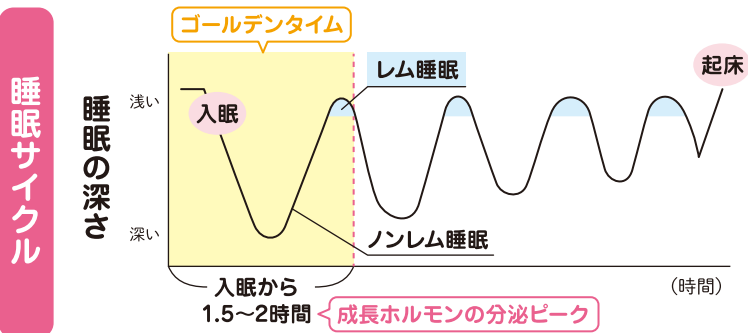
個人差や年齢差などで一概には言えませんが、日中に眠気で困らなければ十分です。一般的には、25歳で7時間、45歳で6.5時間、65歳で6時間と、加齢とともに睡眠時間が減っていくことが報告されています。



睡眠は健康に生きるために大切な行動なんです。

ただ睡眠の時間をとる「量」よりも、「質」が鍵ですよ!

2 入眠後2時間が「ゴールデンタイム」



入眠してから1.5~2時間は「ゴールデンタイム」と呼ばれ、深い眠り(ノンレム睡眠)が続くやすい時間帯です。ここで、疲労回復に重要な役割を果たす成長ホルモンの分泌がピークになります。その後は朝に向けて徐々に深い眠りの割合が減り、浅い眠り(レム睡眠)の割合が増えていきます。

睡眠の質は、このゴールデンタイムにかかっていると過言ではありません!

▶ ここ最近は寝苦しく、起きてしまうことがしばしば…。疲れもとれにくいです。

暑いと、入眠に欠かせないメラトニンの分泌や、深部体温の低下のサイクルに乱れが起きやすいです。そのため、夏に睡眠不足を感じる方は少なくありません。

3 睡眠の質を高め、夏を乗り切る!

▶ 質の低下を防ぐにはどうしたらいいでしょう。

1 | 夏はエアコンの使い方を工夫しよう

温度26度、湿度50%ぐらいが理想の睡眠環境です。入眠30分前にエアコンなどで環境を整えるとよいです。エアコンのつけっぱなしは体に悪いというイメージを持たれやすいですが、途中で暑くて起きてしまう「中途覚醒」を防ぐことも大切。睡眠モードや直接風が当たらない機能などがある場合は積極的に活用しましょう。

ただ、冷えすぎはかえって体の疲れがとりにくくなるので、適度な温度設定で、ブランケットなども使ってくださいね。

2 | 就寝前の「光」に要注意

強い光やブルーライトは、メラトニンの分泌を抑えます。特に、寝る直前までスマートフォンを使うと、脳が覚醒してしまうので控えたほうがよいです。



睡眠中の環境や日中の過ごし方がポイント!

3 | 日中太陽光を浴びて活動的に過ごす

メラトニンは、日中に分泌されるセロトニンを原料とします。セロトニンは、太陽の光を浴び、運動や食事など活動的に過ごすことで作り出されます。こうしてセロトニンを作っておいた分だけ、夜間に向けてメラトニンに変換されていき、質の高い睡眠を得られます。

しっかり活動した日に寝つきがいいのは、セロトニンのおかげだったんですね。

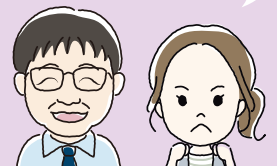


よく朝起きたら朝日を浴びるように言われるのは、セロトニンの分泌が促され、体内時計もリセットできるからなんですよ。

今回のまとめ

人生の3分の1は睡眠時間ともいわれます。睡眠不足が続くと一見関係がなさそうところで不調が出て、負のサイクルになることも。体のメンテナンスタイムを大切にしましょう。

睡眠時間を削ると、明らかに反動が来るようになりました。この機会にもっと睡眠に意識を向けて、気持ちも環境も整えていきます!



島根県民の睡眠時間は長い? 短い?

総務省統計局が行った、令和3年社会生活基本調査結果によると、

● 島根県民の平均睡眠時間は...

7時間59分で、**全国で12位**(全国平均7時間54分)
※1日当たりの睡眠時間(10歳以上、土日を含む週全体の平均)

● 島根県民の平均起床時間は...

6時27分で、**全国で11位**(全国平均6時38分)
※平日における平均起床時間(10歳以上)

2019年度特定健診 質問項目の集計結果によると、(第7回NDB オープンデータ)

● 睡眠で休養が十分にとれている人の割合は...

島根県(男性)73.3% **全国で1位**(全国平均64.9%)
島根県(女性)68.0% **全国で2位**(全国平均62.8%)



島根県民の睡眠時間は**全国より少し長くて、全国平均より少し早起き**なんだね!

全国と比べると、島根県民は睡眠で休養が十分にとれているようですが、**3割の人はとれていません。長く眠ることよりも、よく眠れたと感じることが重要です!**

睡眠による休養感を高める5つのポイント

- 働く世代は1日6時間以上の睡眠を確保、リタイア世代は長寝に注意
- 平日に良い睡眠をとることで、寝だめや昼寝にできるだけ頼らない習慣づくりを
- 適度な運動習慣を身につけ、肥満に注意し、眠りの質を保つ
- 就寝前の食事、飲酒、喫煙、カフェイン、スマホは控える
- 光、温度、音に配慮した快適な睡眠環境を

出典:厚生労働省「知っているようで知らない睡眠のこと」

島根県観光キャラクター「しまねっこ」
島観連許第7447号



健康長寿しまねマスコットキャラクター まめくん

家庭や職場で健康づくりを「プラス1」してみよう!

企画:島根県・島根大学医学部

お役立ち情報

しまね健康情報eラーニングシステム
しまねMAME インフォ

健康づくりのための動画やスライドが視聴できます!

