

ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

Toda Medical Group
戸田中央医科グループ
TMG

Vol.35
2021年3月発行

睡眠について

その睡眠時間もしかして足りてないかも



厚生労働省の調査結果によると日本人の平均睡眠時間は6時間～7時間という回答結果が出ております。ただ、平均睡眠時間が6時間未満という回答が全体の40%近くと約4割の日本人が6時間未満の睡眠時間ということになります。また、特に40代の睡眠時間が短く、40代男性の平均睡眠時間が6時間未満の割合は49.0%、40代女性に至っては52.8%とほぼ半分が6時間未満の睡眠ということになります。睡眠不足の影響は、脳や体に大きな影響を与えます。

睡眠不足による影響

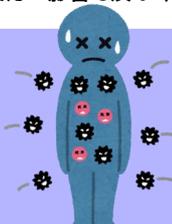
ストレスへの対処

ストレスを増加させ、ストレスは睡眠障害を引き起こすといった負の連鎖が起きる



免疫力の低下

自律神経に乱れが生じたり、「NK細胞」が低下する事で免疫力に影響を及ぼす



認知機能の影響

睡眠不足により認知症の原因となる「βアミロイド」がたまって脳の神経細胞を破壊



体重増加

食欲を抑制するレプチンの分泌が低下することで食べ過ぎる



睡眠の質を高める方法



睡眠の3時間前には夕食を済ませる

睡眠直前の食事は、消化活動が質の良い睡眠の妨げとなる可能性があります。夕食は就寝の3時間前くらいまでに済ませるのが適当です。少量のアルコールは入眠を促進する効果が認められるようですが、利尿作用があるため睡眠の質を悪化させる可能性もあります。また、タバコやカフェイン飲料は覚醒効果を高めるため就寝前の摂取は控えましょう。



睡眠の1時間前には入浴を済ませる

入浴は就寝直前ではなく1時間ほど前に済ませるのがポイントです。入眠の際、人の体は就寝中のエネルギー消費を軽減するために手足から熱を放散して、体温を下げようとします。入浴で一次的に体温が上がると、体温調節機能が作動して入眠を促進。こうすることで、体温調節機能を最大に活かした質のよい睡眠に繋がります。



睡眠の1時間前には電子機器の利用を控える

睡眠時間の1時間前には、携帯やパソコンの使用は控えるようにしましょう。入眠を誘発するホルモン、メラトニンは、光によって抑圧される性質があります。形態やパソコンの光は、夜間モードや照度を調節するなどして、刺激を避けましょう。また部屋の照明を白熱灯などの柔らかい光に変えるのも効果的です。



〈お問合せ先〉

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢1-11-6 イースト1102

☎ : 04-2951-3667

関連施設：東所沢病院