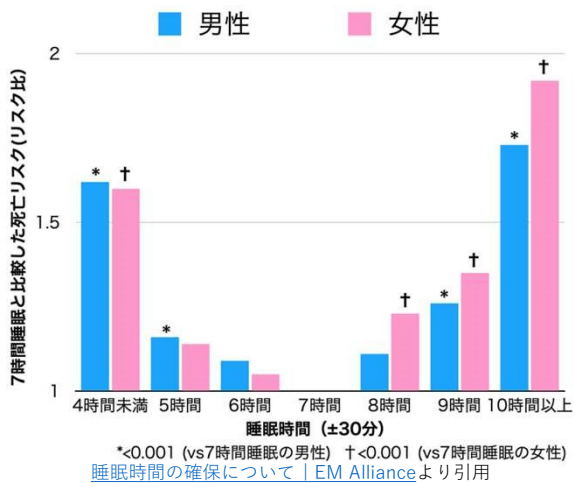


7月

良い睡眠を手に入れよう

睡眠の質に満足していますか。日本では5人に1人が睡眠に満足しておらず、外来通院者の20人に1人が不眠のため睡眠薬を服用していると言われています。適正な睡眠を知り確保していきましょう。

■ 適正な睡眠時間とは ■



睡眠時間はどれくらい必要でしょうか。必要な睡眠時間は個人差が大きいため、日中の眠気がなく満足感があれば、睡眠時間を長く確保しなくてもよいと言われています。

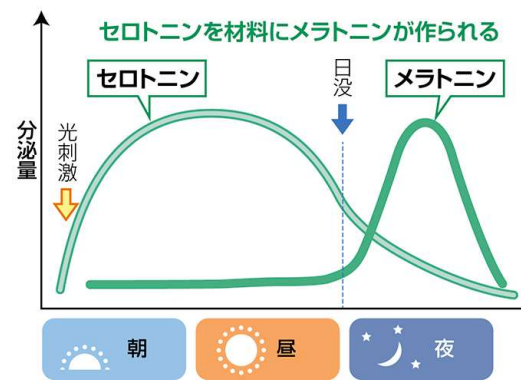
ただし、7時間睡眠を習慣としている人は、他の睡眠時間の群と比較して死亡リスクが低いことが分かっています。一方、実際高齢者は平均睡眠時間とされる7-8時間と比べて、7時間以下の睡眠週間の方が死亡リスクが0.8倍と低いです。

実際に、4時間ほどの短時間の睡眠を数日続けると、食欲を抑えるレプチンホルモンの分泌は減少し、逆に食欲を高めるグレリンホルモンの分泌が亢進します。

食欲が更新して肥満が増進すると、様々な生活習慣病となり、病気をもたらすことにつながるのです。

■ 眠くなる仕組み ■

人は朝日を浴びてセロトニンという物質が体内で増えます。そのセロトニンを材料にしてメラトニンが作られます。起床後14~15時間後にメラトニンが出てきて、その2時間後にピークとなります。



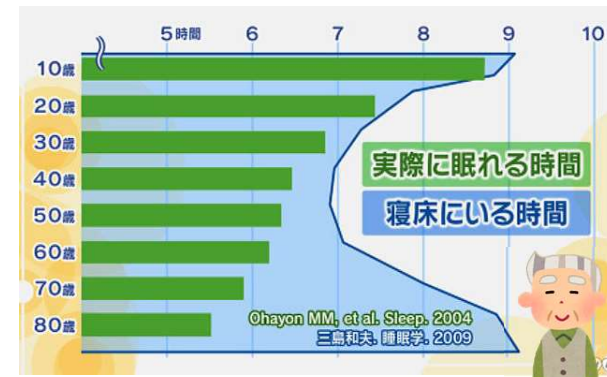
メラトニンは脳内ホルモンで、体温を下げる作用があり、眠くなる作用があります。メラトニンは10歳をピークに分泌量が減少していきます。50-60代になると、1/10まで減量します。

不安や命の危機、ストレスがあると覚醒機構が高まるため、眠りにくくなります。

■ 高齢者の睡眠 ■

60歳以上の方は約3人に1人が睡眠問題で悩んでいるとされています。メラトニン分泌量が減っていき、眠りが浅いことが原因の1つです。

また、日中活動量も減るため、必要な睡眠時間が加齢とともに短くなっていくのですが、若い頃と同じ睡眠時間を確保しようとしまい、寝付けないことがストレスになって睡眠の質が下がってしまうことが、よく見られます。

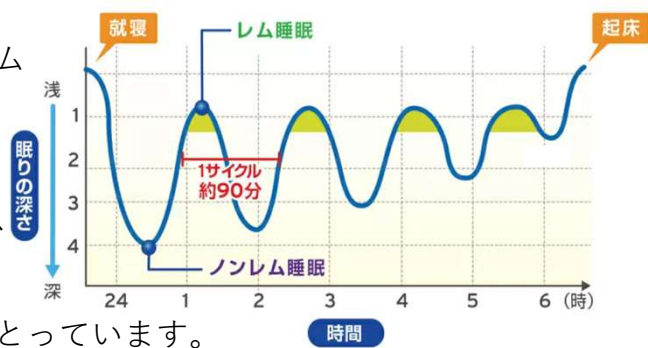


Ohayon MM, et al. Sleep. 2004
三浦和夫, 睡眠学, 2009

■ 睡眠時の状態 ■

睡眠時は、レム睡眠とノンレム睡眠を繰り返しています。

眠っている間に細胞の傷を修復する成長ホルモンの分泌と、ストレスや代謝機能に影響する副腎皮質ホルモンを分泌することで、脳と体の休息をとっています。



入眠から1時間ほどでもっとも深い眠りにつき、ノンレム睡眠（60～80分）とレム睡眠（10～20分）のセットを4～5回繰り返します。徐々に眠りが浅くなり、レム睡眠の時間が増えていって起床します。

レム睡眠とノンレム睡眠をバランスよくとることが大切で、どちらかが減ると感覚異常や情緒不安定になることが分かっています。

■ 不眠症とは ■

- ・入眠困難（眠りにくい）
- ・中途覚醒（途中で目が覚める）
- ・早朝覚醒（早くに目が覚める）
- ・熟眠感を感じない

上記の症状が週に半分以上あり、3カ月持続している際は不眠症と診断されます。日本人の10-15%の方は慢性的な不眠といわれています。原因としては以下のものが挙げられます。

心が原因	不安やストレス
精神的な原因	アルコール依存症、不安症、うつ病など
体が原因	疼痛、睡眠時無呼吸症候群※左下、むずむず脚症候群、前立腺肥大症、糖尿病、認知症など
生理学的な原因	時差ぼけ、夜勤業務者など
その他	薬、加齢、カフェインなどの刺激物など

不眠症の改善としては、まずは誘因がはっきりしていれば、その除去をおこないます。次に、睡眠環境を改善するための環境調整をおこないます。上記を行っても、睡眠状態が改善しなかった場合は、内服加療をおこないます。

※ 注意 ※ 睡眠時無呼吸症候群（SAS）

睡眠中に無呼吸または低呼吸を繰り返す疾患です。十分な睡眠がとれず、日中の傾眠や集中力の欠如など様々な症状を引き起こします。日本では潜在患者数が500万人と言われています。肥満者だけでなく、あごが小さい人、平らな顔の人はリスクとなっています。

睡眠時に大きないびきや、何度も目が覚めている方はSASの可能性があり、中等度以上だと、7-8年後には20～30%が亡くなる恐ろしい疾患です。気になる方は受診して検査や加療を受けましょう。

治療としては、生活習慣の改善やマウスピース、CPAPといわれる機械の装着となります。



■ ぐっすりと睡眠を得るための10か条 ■

1, 毎日決まった時刻に起きる



2, 起きたらすぐに、日の光を浴びる

3, 朝ご飯をしっかり食べる

4, 日中はしっかり仕事と運動をする



5, 昼寝をするなら15分程度

15時までに（～30分程度まで）すませましょう

6, 夕食は眠る3時間前までに食べる



7, ぬるま湯のお風呂にゆっくりつかる

8, 寝る前はテレビやパソコンはつけない



9, 体に合った寝具を選ぶ

10, 眠くなってからベッドに入る



■ その他睡眠の質を上げる環境調整 ■



- ・カフェイン（覚醒効果は4～5時間続く）ので夕食後は控えましょう。
- ・タバコのニコチンには覚醒作用があるので、喫煙をやめましょう。
- ・寝室は静かで暗く、快適な温度にしましょう
- ・寝る前にチーズ、ミルク、ナッツ等を食べるとよいでしょう
- ・寝る直前の激しい運動は控えましょう

- ・ストレスを溜めずにリラックスして眠るようにしましょう
- ・15分しても眠れなかったら寝室から離れましょう
- ・睡眠アプリも活用しても良いでしょう

熟睡アラーム



産業医より

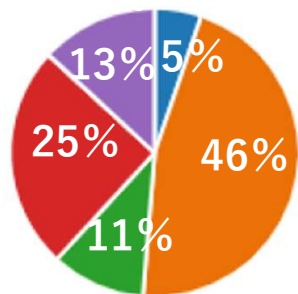
睡眠薬は、医師の処方通り服用すれば依存性や副作用を必要以上に怖がる必要はありません。

小児や高齢者でも使用できる睡眠薬もあるので、環境調整をしても難しい様なら医師に相談してみましょう。

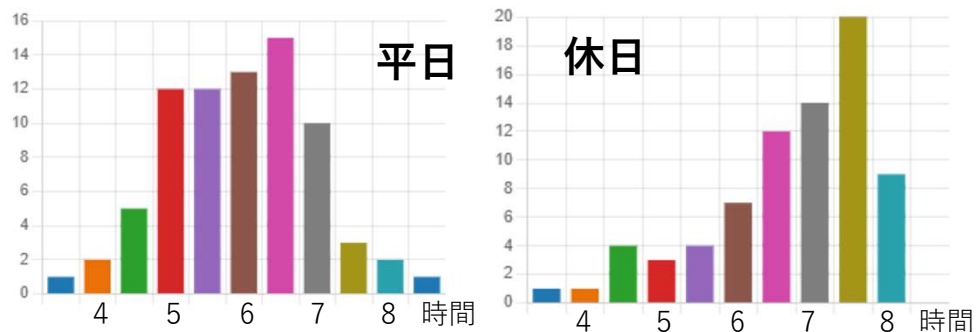
パソナHS 睡眠アンケート集計結果

1. あなたは睡眠に満足していますか

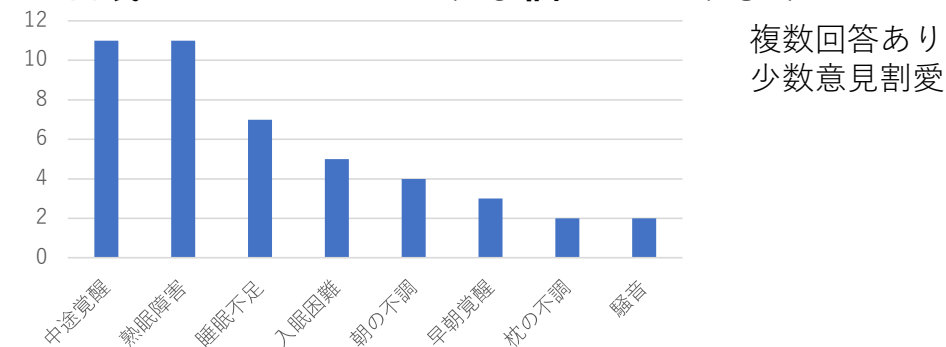
● 満足している	4
● まあまあ満足している	35
● どちらでもない	8
● やや不満	19
● 不満	10



2. 睡眠時間はどのくらいですか

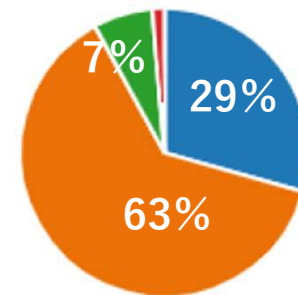


3. 睡眠においてどのような悩みがありますか



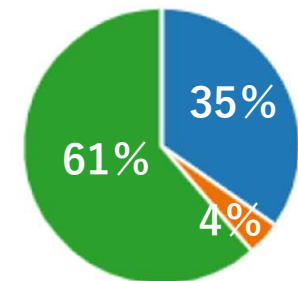
4. 日中に眠気はありますか

● ない	22
● たまにある	47
● よくある	5
● 毎日ある	1



5. 睡眠環境において何か工夫をしていますか

● 工夫している	26
● 以前工夫していたことがある	3
● 特に工夫はしていない	46



6. 5.においてどのような工夫をしていますか

