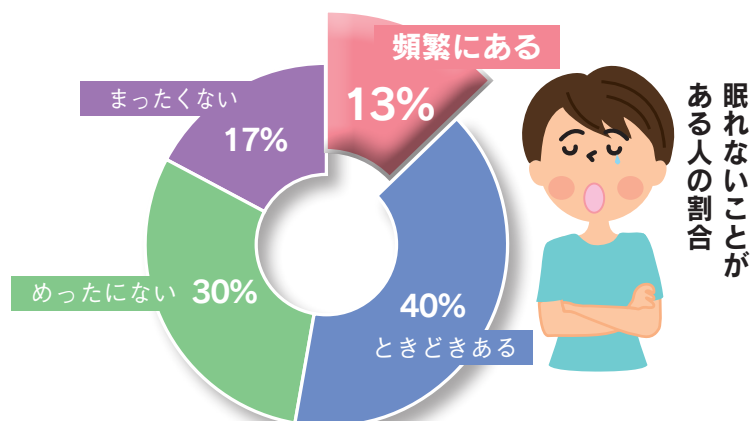


# ぐっすり眠って、 こころをすこやかに

## 知っておこう、睡眠・休養の大切さ

夜型のライフスタイルの定着や長時間労働の常態化などから、現代人は慢性的な睡眠不足に陥っているといえます。睡眠不足が作業能力を低下させ、仕事上のミスや事故の原因になることは、以前からよく知られていますが、近年は「うつ」や「生活習慣病」と睡眠不足の関係も指摘されています。心身の健康を保つためにも、質の高い眠りと十分な休養を心がけましょう。



厚生労働省「平成23年国民健康・栄養調査」より

**たった5日間の睡眠不足で脳はうつ病の状態になる!?**

うつ病になると、ほとんどの患者さんが不眠を訴えますが、逆に睡眠不足がうつ症状を招くこともあります。

最近の研究では、健康な人でもたった5日間の睡眠不足で抑うつや不安感が増大し、脳はうつ状態と同じ状態になることがわかっています。これほど短期間の睡眠不足で脳がうつ状態になるのですから、慢性的な睡眠不足が本格的な

### 睡眠不足は生活習慣病の 発症リスクも増大させる



最近では、睡眠不足が生活習慣病を引き起こすこともわかってきました。

まず、眠りの浅い人は常に交感神経が優位となり、血圧が高い状態が続きます。これが高血圧を招くと考えられています。また、睡眠不足は血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの働きを悪くするため、糖尿病の発

症リスクを高めます。

さらに、睡眠不足になると、食欲を抑えるレプチンというホルモンが減少するのに対して、食欲を高めるグレリンというホルモンが増加します。結果、カロリーの高いものや糖質・脂質の多いものを欲するようになり、肥満や脂質異常症を進めることになります。

高血圧、糖尿病、肥満、脂質異常症は、いずれも動脈硬化の危険因子です。睡眠不足は心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めることにもつながるのです。



### ストレスを上手に解消して 睡眠の質を高めよう

心身の健康を維持するためには、十分な睡眠をとる必要があります。ただ、適切な睡眠時間というのは人それぞれです。大切な

うつ病発症につながる可能性も否定できません。

厚生労働省の「国民健康・栄養調査（平成23年）」によると、日本人の成人のおよそ13%が慢性的な睡眠不足を自覚しています。これらの人たちは睡眠不足を解消しないと、「うつ病予備軍」になりかねないのです。

は「時間」ではなく、「眠りの質」。質の高い眠りとは、「ぐっすり眠った」という感覚が得られる眠りです。質の高い眠りを得るためにはまず、規則正しい毎日をおくることが大切です。

そしてもう1つ大切なことはストレスの解消です。ストレスを受けると、脳の下垂体から副腎皮質刺激ホルモン（ACTH）が分泌され、外敵から身を守るために睡眠を抑制します。そのため、過剰なストレスはACTHの分泌を高めて、ぐっすり眠ることができなくなります。眠りの質を高めるには、しっかり休養をとり、心身を休ませることも必要なのです。

# 忙しい現代人に必要なのは “質の高い眠り”と“こころとからだのリラックス”

## 質の高い眠りを誘う生活習慣のポイント

私たちの体の中には、地球の自転（1日24時間）に合わせて生命活動を営むための「体内時計」があります。体内時計の周期は約25時間で、1日の時間とは1時間ずれているのですが、朝になって光を浴びると、自然に体内時計がリセットされて、1日24時間のリズムに合わせてくれるようになっています。

質の高い眠りを得るためには、この体内時計のリズムに合わせて規則正しい生活をおくることが大切です。夜型の生活が定着しているという人も、朝、目覚める時間を決めて、目覚めたら朝日の光を浴びるようにしましょう。

毎日同じ時刻に  
布団に入る



就寝3時間くらい  
前に適度な運動を  
習慣にする



入浴は就寝2～  
3時間前に



朝、目覚めたらカーテンを開けて自然光を浴びる

1日3食を規則正  
しくとる



就寝前はコーヒーや  
緑茶、チョコレート  
など、カフェインを  
含む飲食物は控える



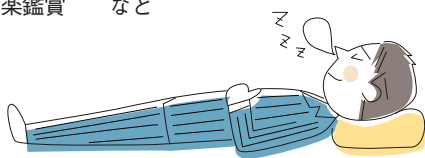
## こころとからだをリラックスさせるストレス解消法のいろいろ

心地よい眠りにつくためには、ストレスをためないことと、たまったストレスを上手に解消することも大切です。ストレスを解消する方法はさまざまですが、

肝心なのは本人がそれを「楽しい」「心地よい」と感じているかどうかです。休日やアフターファイブは仕事を忘れて、心身ともにリラックスしてみましょう。

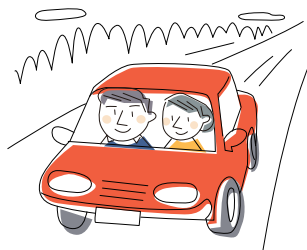
### ●休息

- ・入浴剤などにこだわって、快適な入浴方法を追求
- ・枕などの寝具にこだわって、質の高い眠りを追求
- ・アロマセラピー
- ・音楽鑑賞 など



### ●気分転換

- ・旅行
- ・部屋の模様替え など



### ●交流

- ・友人や同僚などに悩みを相談
- ・ペットを飼う など



## すっきり目覚めるためのコツ

朝の目覚めがすっきりしないと、「ぐっすり眠った」という感覚も得られにくいものです。朝の目覚めが悪いのは、起床のタイミングのせいかもしれません。眠りには浅い眠りの「レム睡眠」と、浅い眠りから深い眠りまで存在する「ノンレム睡眠」の2種類があり、人は一般的にレム睡眠とノンレム睡眠を1セット約90分の周期でくり返して目覚めます。「ぐっすり眠った」と感じるためには、このサイクルが3～5回あることと、レム睡眠の時間帯に起床することが重要です。自分に合った眠りのサイクルを把握し、起床時間を調整してみましょう。

### ●眠りのサイクルイメージ

