

睡眠改善新聞

発行所
眠りのプロショップ
Sawada
滋賀県長浜市元浜町 13-27
発行人 沢田昌宏
上級睡眠健康指導士
TEL 0749-62-0057
http://natural-sleep.com
info3@sleep-natura.jp

日本人の睡眠不足は悪化の一途

心や身体への健康へ悪影響がますます懸念されています

50年で一時間も減少

日本人の睡眠時間はこの50年間で一時間も減り、しかも夜更かし型が増えています。ストレスが多い現代社会では睡眠不足により精神的、身体的なトラブルを抱える方が少なくありません。睡眠を改善することによって、健康的な生活を取り戻すことが重要です。

重要な睡眠の役割

厚生労働省の調べによると睡眠に障害を抱えている人は5人に1人と言われています。

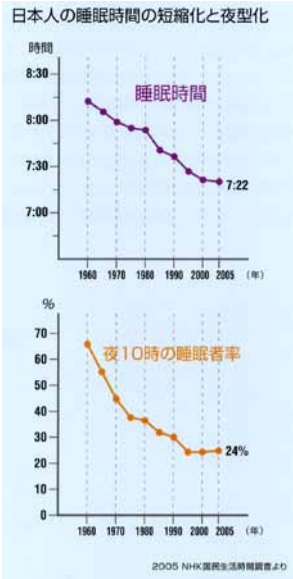
脳を休め、身体を修復し、免疫力を高めるのが睡眠の役割。つまり最高の健康サポートは質の高い睡眠といってもいいでしょう。良い睡眠を取っていると記憶力もスポーツの能力も良くなることが報告されています。

逆になっていきます。睡眠が悪いと、脳の働きが十分でなく、疲れがたまり、抵抗力が落ちてきます。睡眠障害に

よる社会的損失は三兆五千億円ともいわれます。いろいろな事故が睡眠不足や睡眠の浅い時間帯に引き起こされているのです。

うつや認知症にも関連 睡眠障害はうつや認知症とも関連しています。正しい睡眠リズムを取ることで、これらのリスクを減らすことができます。

正しい睡眠の知識を 睡眠のしくみを知るだけでも睡眠の改善が行われます。睡眠科学に基づいた、睡眠や睡眠環境を改善することが非常に重要なのです。



子どもたちにプラス一時間の睡眠を

上級睡眠健康指導士 沢田昌宏

睡眠の問題で最も深刻なのが子どもたちの睡眠でしょう。推奨される睡眠時間は小学生で10時間、中学生でも8〜9時間は必要ですが、十分取れている子どもたちは少なく、先進国では最低レベルの睡眠です。さらに部活動や塾などで時間の余裕が少なく、生活

リズムが崩れているケースが非常に増えています。疲労感を訴える、イライラ感が大きい子が非常に多いのも特徴的で、切れる子が多いのは睡眠不足のせいかもしれません。

子どもにとって睡眠は脳の成長(レム睡眠)と身体の成長(ノンレム睡眠)に欠かせま

せん。脳の発達期である2〜3歳に生活習慣を整えることが望ましく、三つ子の魂百まで、とはよく云ったものです。受験生で夜遅く勉強すること

があります。睡眠不足だと記憶の固定が得られず、脳が疲れて反って非効率にもなります。さまざまな研究で、睡眠時間が取れている方が成績が良いことがわかっているの

です。現状からプラス一時間の睡眠を取るようにしていただくためのものです。

もう一つ、アレルギー対策なのかポリエステルなど化繊の布団が増えました。しかし、子どもは汗をかいて成長ホルモンを出して成長します。蒸れると睡眠が浅くなりますので、汗を素早く吸って放出し、寝床内の湿度を適度に調節するような天然素材系の寝具を選ぶことも必要なのです。

まず生活習慣の改善から

生活リズムが崩れると、睡眠が悪くなる

ヒトにはさまざまな生体時計があります。これが狂うと睡眠の質が低下します。

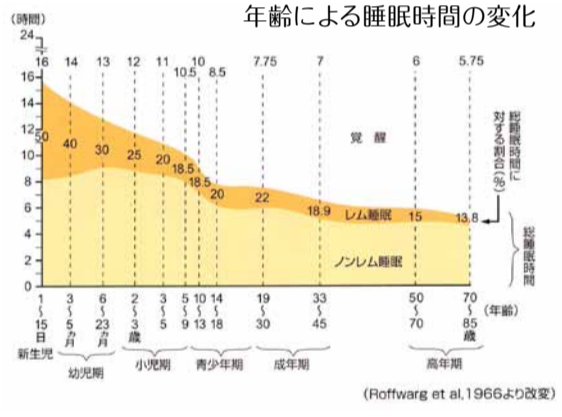
睡眠前のスマホは危険 スマホやテレビ、パソコンなどLED光源は睡眠を促すメラトニン分泌を抑えるので生活リズムが狂いやすくなります。その他にも夜酒、夜食、これらは生体時計を狂わす大きな原因になります。

太陽光で目覚めすっきり 朝は太陽光を浴びて、適度な

運動を行い、朝食をちゃんと食べる、昼に短い仮眠を取り、夜はゆっくりとした運動、そしてリラクセスして入眠、これらのことを実行するだけでも睡眠は改善します。

生活リズム健康法で快眠 広島国際大の田中先生が作られた生活リズム健康法は、簡単な生活習慣のチェックを行い、実現しやすい行動目標を立てることで、睡眠改善が行われることが報告されています。専用の用紙を店頭で配布していますので、ご希望の方はお申し出ください。

年齢による睡眠時間の変化



睡眠環境を改善するには

まず寝具を、その後寝室環境を見直す

「眠れる枕はありませんか？」と良く問われますが、万能な枕などありません。自分に合わせた、ストレスのない寝具を選ぶ

睡眠を妨げる要素はいくつもあります。寒い、暑い、蒸れる、痛い、呼吸がしにくい等

睡眠を改善するには、このような睡眠時のストレスをできるだけ減らせるような寝具選びが重要です。個人差に合わせて最適なものを選ぶことが必要であり、専門家によるカウンセリングと、実際に体験してみてください。

① 温度33℃湿度50%

② 自然な寝姿勢の保持

③ 適度な体圧分散と寝返りのしやすさ

④ 寝室環境は光・音・空気を十分考慮しましょう。朝は光を浴びることができるよう

最も快適な寝具の温湿度です。最近では気密度が高く、断熱性の良い住宅が増えたので、保温よりも湿度の調整が重要になってきました。日本の夏の夜が暑くて眠れないのは温度より、高い湿度が原因で不快指数が高くなるからなのです。

硬すぎると寝返りが増え身体にも負担がかかります。軟らかすぎると腰が落ち込み、寝返りがしにくくなります。適度なバランスの硬さが必要です。

寝室環境は光・音・空気を十分考慮しましょう。朝は光を浴びることができるよう

正しく支えて、無理のない姿勢を保つことが大切です。横向き寝の場合は、肩や腰の出っ張りをうまく受け止めて背骨が真っ直ぐになるようにすることが求められます。つまり重要なのは敷寝具の延長であり、枕は敷寝具の延長でその一部ということ

です。

です。

コラム：眠りのリズムを分析する

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠という2種類の睡眠があることはよく知られています。このうちレム睡眠は脳の情報を整理する、赤ちゃんや子どもに多い「脳を創る睡眠」です。この時に夢を見ると云われ、睡眠の後半に増えてきます。一方、ノンレム睡眠は「脳を休め、身体を創る睡眠」です。深い徐波睡眠が睡眠初期に多く見られ、この時に大量の発汗と、生育や身体の修復に大切な成長ホルモンの分泌が起こります。逆に眠りが浅いと成長ホルモンは十分に生まれません。体温は睡眠に大きく影響します。入眠前に体温が上がり、その後体温は徐々に下がって身体を休め、後半は覚醒に向けて体温は次第に上がっていきます。末梢血管が冷えていると、入眠前の体温が上がらないため、冷え性の方は入眠に時間がかかります。メラトニンは夜半に最大になり、睡眠の後半には抗ストレスホルモンであるコルチゾールが増えます。良い睡眠とは素早く眠れて、深い睡眠が続き、中途覚醒もなく、すっきりと目覚めるといえるでしょう。

正しい眠りのリズム

