

よい睡眠をとるために

睡眠には**1) 脳と心身の疲れを回復する、2) ストレスを取り除く、3) ホルモンを分泌**して細胞を再生する役割があります。毎日明るく生き生きと過ごすためにとっても大切なものです。そのため質の良い眠りが重要になってきます。

1. 睡眠の種類

	レム睡眠	ノンレム睡眠
眼球運動	あり	なし
眠りの深さ	身体だけの浅い眠り	脳までの深い眠り
脈拍	不規則・はやめ	減少
呼吸	不規則	減少
筋肉の状態	弛緩	弛緩

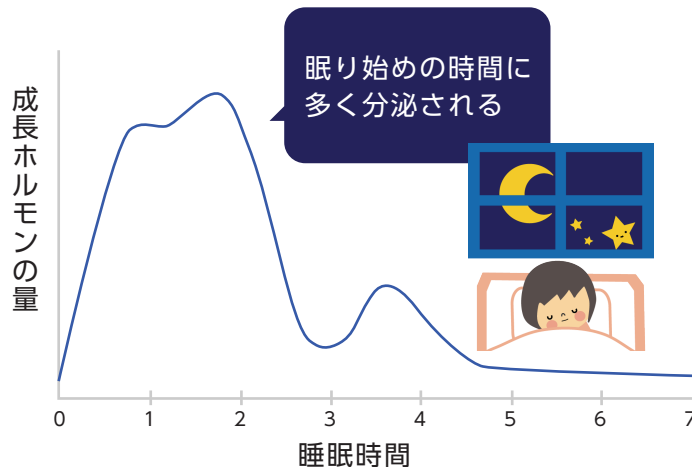
睡眠には「**レム睡眠**」と「**ノンレム睡眠**」の2種類があります。

◆「夢」とは…

夢をみるのはまだ脳が起きている「レム睡眠」の時です。起きている時に脳に入ってきた情報を整理し、記憶を固定させていると考えられています。



2. 成長ホルモンと睡眠の関係



成長ホルモンは「**疲労回復**」、「**細胞修復&新しい細胞づくり**」、「**成長期の子供の骨と筋肉を増やす**」効果があります。“寝る子は育つ”と言われていましたが、これは本当です。また女性が気になる**美肌**にも不可欠です。

3. 睡眠と健康障害

睡眠不足の人は**がん：6倍、高血圧：2倍、脳卒中：4倍、糖尿病：3倍、心筋梗塞：3倍、風邪：3倍、そして死亡率は5.6倍**高くなることがわかっています。また、睡眠時間が5時間以下になると**1.36倍**肥満になりやすくなるというデータがあります。これは睡眠不足になると**食欲を抑えるレプチン**というホルモンが減少し、**食欲を増進させるグレリン**というホルモンが増えるためです。



4. ブルーライト・ハザード

ブルーライトとは…パソコン、LED照明、スマホ、ネオン、ゲーム機の光が相当ブルーライトの強い波長の光は、眠気を起こす「**メラトニン**」の分泌を抑制し、寝付きを悪くします。現在型不眠の原因の一つとなっています。

5. よい睡眠をとるために ※健康作りのための睡眠指針2014より抜粋

適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを

- ◆ 日中はたくさん動いて眠気を誘発する。
- ◆ 遅い時間の食事は成長ホルモン分泌を低下させ、疲労回復を妨げます。
- ◆ 就寝前のアルコール・カフェイン・喫煙は睡眠の質を低下させます。



よい睡眠の為には、環境づくりが大切です

- ◆ 入浴はぬるめのお湯でゆったりと!
- ◆ 就寝前2時間はパソコン・スマホ・TV画面をあまり見過ぎない!
- ◆ 深夜の照明は白熱灯や蛍光灯を利用しブルーライトをカットする。



若年代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ

- ◆ よい睡眠でしっかり成長ホルモンを分泌させましょう!
- ◆ 睡眠による記憶固定で学習効率UP!
- ◆ 夜更かしは集中力低下・情緒不安定につながります。



眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない

- ◆ 意図的に早く寝床につくとかえって寝付きを悪くする原因に。
- ◆ 朝は一定時刻に起床し、太陽の光で体内時計をリセット!



済生会熊本病院 予防医療センターでは、健康・からだづくりに役立つ情報をホームページで発信しています。 http://www.sk-kenshin.jp/health_promotion/club_magazine.html



社会福祉法人

済生会熊本病院 予防医療センター

