



人生100年時代を先取りした
けんこう

健幸シリーズ



よし ざわ かなめ
吉澤 要

地域医療政策室
地域医療政策総合調整参事
(独)国立病院機構
信州上田医療センター
名誉院長

睡眠について改めて考えてみよう Vol.2

その13

問

地域医療政策室
☎ 75・5463

良質な睡眠をとるには

広報うえだ5月号で、睡眠の基本的な役割を説明しました。睡眠は、時間だけでなく質も重要であり、ホルモンや自律神経の働きも関係しています。そのため、睡眠障害は、肥満、糖尿病、高血圧、心疾患、免疫力低下による感染症やがん、そして精神的な不調を引き起こすこともあります。

睡眠障害による肥満や糖尿病

睡眠の量・質が不足すると、食欲を抑える満腹ホルモンが減少する一方で、空腹ホルモンが増加します。その結果、食欲が増進し、肥満になりやすくなります。さらに、血糖値を下げるインスリンの効きが悪くなってしまうため、糖尿病の発症や悪化の原因にもなります。

何時間寝ればいいのか

睡眠時間には個人差や年代差があります。高齢になるに従って睡眠時間は短くなる傾向があります。平均的な睡眠時間と比べて「足りない」「もっと寝なければ」と焦ると、かえってストレスとなり、眠れなくなってしまう。昼間に眠気もなく、やるべきことができていれば「自分にとっての適正な睡眠時間はこれくらいかな」と気軽に考えましょう。

さらに健幸に

子ども、成人、高齢者の具体的な睡眠対策は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

