

人生100年時代を先取りした

けんこう



# 健幸シリーズ

## 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



よし  
吉  
さわ  
澤  
かなめ  
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

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。

### 良質な睡眠をとるには

まずは睡眠環境を整えましょう。寝室は暗く静かに保ち、居間の照明も明るすぎないようになります。夜はスマートフォンやパソコンの使用を控えることも大切です。平日も休日も同じ生活リズムを心がけ、朝起きたら日光を浴び、ラジオ体操やストレッチなどの軽い運動を行い、朝食をしっかりと取りましょう。

これらの習慣から体内時計が調整され、良質な睡眠が得られるようになります。なお、十分に注意していくと不眠が続き、昼間に強い眠気がある場合は、睡眠時無呼吸症候群など重大な病気が隠れている可能性もあります。まずはかかりつけ医にご相談いただき、必要に応じて専門の先生に診てもらいましょう。

### 何時間寝ればいいのでしょうか

睡眠時間には個人差や年代差があります。高齢になるにつれ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います。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。

### さとりに健幸に

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

