

睡眠と生活習慣病



■お問い合わせ
保健福祉課 保健係
総合福祉センター「ハピネス」
☎ 4・3356

皆さんは1日どれくらい眠っていますか。

睡眠は1日の活動で蓄積した疲労やストレスから心身を回復させる大切な役割があり健康増進・維持に不可欠な休養活動です。

下川町の令和5年度国保特定健診受診者のうち、睡眠で十分な休養がとれていない（睡眠不足）と回答した人は男性19・4％、女性24・4％であり、2／3割の人が睡眠不足を感じていることがわかりました。睡眠不足を感じている人はご自身の健康診断や病院での血液検査の結果、家庭血圧はいかがでしょうか。生活習慣病や肥満の要因は様々ですが、睡眠不足も1つの要因かもしれません。

睡眠不足は日中の眠気や疲労に加え、頭痛、注意力や判断力の低下など心身ともに様々な影響があります。肥満、高血圧、脂質異常症、2型糖尿病、心疾患や脳血管障害などの生活習慣病の発症リスクの上昇や症状の悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与することが明らかになっています。

健康診断の結果説明で皆さんとお話している中で、睡眠を整えることで、家

庭血圧が安定したという方がいらっしやいます。睡眠と生活習慣病はつながりがあるのです。

睡眠不足と生活習慣病の関係 (図1参照)

睡眠不足が生活習慣病の発症リスクや症状の悪化を起こすのには、ホルモンバランスの乱れが関係しています。身体にストレスがかかると「コルチゾール」というホルモンが出て、ストレス状態に適応できるように身体に作用してくれませんが、慢性的な睡眠不足では、このコルチゾールが慢性的に過剰分泌されるようになってしまいます。そうすると、①血管の収縮や体内の塩分量を保持する働きが増して血圧が上昇、②脂質代謝がうまくいかず中性脂肪やLDLコレステロールが上昇、③血糖を調整するインスリンの効きが悪くなり血糖値が上昇、などの状態が持続します。

また、慢性的な睡眠不足は、体重増加のリスクも高めます。食欲を高めるホルモン「グレリン」が増え、食欲を

抑えるホルモン「レプチン」が減少しやすくなります。この結果、食欲のコントロールが難しくなり、過食につながる可能性があります。また、睡眠時間が短く、起きている時間が長いと、「なんとなく口にしてしまう」ことが増え、無意識のうちに摂取カロリーが多くなる傾向があります。反対に睡眠時間が長すぎることでも食事の時間が不規則になったり、活動量が減ったりすることも肥満の一因となると考えられます。さらに肥満は、それ自体が高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の危険因子ともなります。

これらのことから、睡眠が整わないということは、様々な生活習慣病を引き起こしたり悪化させる悪循環を作ってしまうのです。生活習慣病の治療中の人は数値のコントロールのため、治療をしていない人は予防のために、睡眠を整えることは大切なことです。

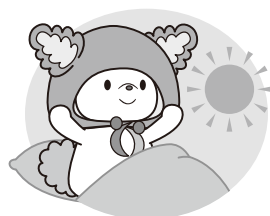
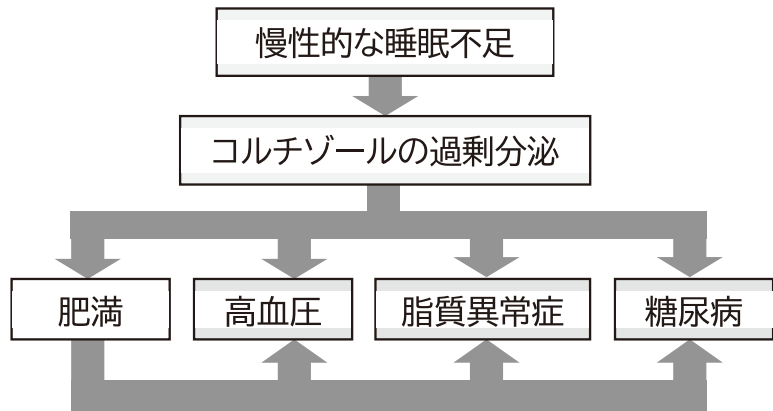


図1 睡眠不足と生活習慣病



生活習慣病予防のために適切な睡眠は？

目安として、1日6〜8時間程度の睡眠が適切とされています。特に7時間前後の睡眠をとっている人は、肥満や生活習慣病のリスクが低いという報告もあります。ただし、適切な睡眠時間には個人差があります。朝起きた時に「すっきり感」や「十分な休養感」があるかどうか、日中に眠気を感じることなく、活動的に動けることを判断の目安にするとよいでしょう。

良質な睡眠のための環境づくりについて

良質な睡眠のためには、光、温度、音の環境を整えることが大切です。

① 光

起床後に朝日の強い光を浴びることで体内時計はリセットされ、睡眠・覚醒のリズムは整います。そして日中に光を多く浴びることで入眠を促すホルモンであるメラトニン分泌量が増加し、入眠が促進されます。一方で、夜の強い光は、メラトニンの分泌を抑制し入眠を妨げます。最低でも就寝の1時間前にはスマートフォンやタブレットの使用をやめ、どうしても使用する場合はブルーライトカット機能（ナイトモードなど）の活用や画面の明るさ調整、寝室にはスマートフォンやタブレットを持ち込まないなど、できるだけ暗くして寝ることが良い睡眠につながります。

② 温度

寝室は暑すぎず寒すぎない温度にしましょう。体温が下がり始めるときに自然な眠気が起きるため、就寝の約1〜2時間前に入浴し身体を温めてから寝床に入ると入眠しやすくなります。

③ 音

できるだけ静かな環境で眠ることが

良い睡眠につながります。

【注意点】

寝酒として、一時的に眠りやすくなると思われがちなアルコールですが、実際には眠りが浅くなると言われています。さらに利尿作用により、トイレに行く回数も増え、良質な睡眠の妨げになる可能性があります。コーヒーや紅茶、緑茶、栄養ドリンクなど、覚醒作用を持つカフェインを含む飲食物は、入眠や深い眠りの妨げになります。就寝前3〜4時間（敏感な人は5〜6時間）は避けましょう。

睡眠時間・質を確保することが心身の健康の保持増進及び治療のコントロールのため大切です。日々の生活の中でなかなか睡眠時間を確保できない状況の人にもいるかと思いますが、長期に渡る睡眠不足は静かに、着実に心身の健康を蝕みます。今睡眠がとれていない人はそのまま継続して睡眠をとり、睡眠不足の人はご自身の睡眠状態を振り返って環境を整えたり、睡眠についてお悩みの人はかかりつけ医等に相談しましょう。

睡眠のこと、健康のことなどを詳しく知りたい人、疑問がある人は総合福祉センター「ハピネス」保健師までご相談ください。