

睡眠で健康寿命を伸ばす

睡眠は「時間」×「質」

良質な睡眠はストレスを軽減する

現代人は、活動が夜型になりやすく、ついつい睡眠時間が不足しがち。十分な睡眠が取れずに疲れがたまると、ストレスにも弱くなってしまう。日常生活に大きな影響が出てくる前に、自分の睡眠を見直しましょう。睡眠・いびき外来を行う医療法人高柳会 赤城病院の関口秀文理事長・院長に現代人が陥りやすいストレスや最近話題の睡眠負債の解決法などを聞きました。

睡眠不足？それとも睡眠負債？

最近、耳にするようになった「睡眠負債」とは、日々の睡眠不足が借金のように積み重なった状態をいいます。徹夜などによる「睡眠不足」がぐっすり眠れば解消するのに対して、睡眠不足が慢性化し、自分では気づかないうちに仕事や家事、学業などのパフォーマンスが落ちてしまい、集中力の低下、生活習慣病にもつながってきます。

睡眠で大切なのは、「時間」×「質」です。目安は昼間、眠気があるかどうか。8時間でも眠いなら、質の良い睡眠を確保してあげることが大切です。

一方、高齢になればなるほど睡眠の必要時間が短くなるのが正常。「若いころのように眠れない」と意識すると、かえって不眠やストレスにつながる可能性がありますので、気を付けましょう。

良質な睡眠はストレスを軽減する

現代は、ストレス社会といわれています。ストレスとは外部からの刺激による精神的な緊張状態のことで、この緊張状態がずっと長時間濃い濃度で伝わると、ほとんどの人が精神症状を引き起こします。ストレス耐性には個人差がありますが、職場に馴染めなかったり、いじめやパワハラなどが解消できない状態が続くと、気持ちが沈んでしまい、うつ病や適応障害

などの精神疾患に関わりま



関口 秀文 氏 (せきぐち・ひでのり)
東京都出身。埼玉医科大学卒業。沖縄中部徳洲会、さわ病院を経て2017年から現職。
内科・救急専門医、精神科指導医・指定医

睡眠とストレスには深い関係があり、良質な睡眠はストレスを和らげる効果があります。運動や会話を楽しむこともストレス発散になります。日中、自分の好きなことに熱中し、交感神経をぐつとあげて、夜に副交感神経を優位にして睡眠に誘わせることはとてもいい形です。良い睡眠が取れると、さらにストレス発散になります。

生活習慣を見直し、専門家に早めに相談を

まずは、自分の生活リズムや睡眠習慣を見直し、できることから始めてみましょう。入眠をスムーズにするために、入浴は就寝2時間前に、夕食は消化の良いものを、就寝前はスマートフォンなどを見ないなど、具体的な対策を打っていきましょう。朝起きて、手に冷水を浴びさせることで交感神経を刺激させ、活動にスイッチを入れることができます。

働き盛りの中高年は、加齢とともに「睡眠時無呼吸症候群」が多くなってきます。最

近は、内科や呼吸器内科の外
来でも簡易検査が受けられ
ます。習慣的に大きないびき
をかく場合や、日中眠いな
ど、気になる症状があれば、
専門家に早めに相談するこ
とをおすすめします。

質の良い睡眠を取るために生活習慣を見直しましょう！

朝起きたら、
太陽の光を浴びる



入浴は寝る2時間前、
シャワーは1時間前に



冷水を手に浴びさせ、
交感神経を刺激させる



寝る前の
スマホはしない



※自分なりのリラックス方法を見つけることが大切です