

# 睡眠について



## △睡眠の不調が全身の不調に

睡眠と生活習慣病は密接な関係があります。

睡眠不足や不眠症は、**肥満**や**高血圧**、**高血糖**、**循環器病**(心臓病や脳卒中)や**メタボリックシンドローム**の発症に関係することが明らかになっています。

## △睡眠はこころの健康にも影響

不眠が続くと、気持ちにゆとりがなくなりイライラしやすくなり、**うつ病**などの精神疾患にもつながります。

またそれらの病気の症状として、睡眠の問題があらわれることもあります。

## △睡眠と安全

睡眠不足や睡眠障害があると、作業効率が下がり、ミスや事故を起こしやすくなります。

**一晩の徹夜でアルコール1～2合飲んだくらいまで能力が低下**することがわかっており、とくに睡眠時無呼吸症候群などで日中に強い眠気が生じた場合、交通事故など重大な事故を起こしやすくなります。



成人の睡眠時間は6～8時間といわれますが、季節によっても変動します。

日中に眠くならない程度がその人に合った睡眠時間です。

# 「ぐっすり眠る」には...



## 同じ時間に起きて日光を浴びる

就寝時間が多少変わっても、  
起床時間を一定にしましょう



## 日中になるべく体を動かす

適度な疲れは  
深い眠りをもたらします



## 短時間の昼寝はOK

午後の早い時刻に30分以内なら  
作業能率の回復  
に役立ちます



## 寝る前の時間はリラックス

ぬるめのお風呂に入る  
カフェインは控える



## 寝酒はしない

お酒による睡眠は  
浅くなりやすい

# 睡眠に関わる病気

- ・ **睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome)**

大きないびきが特徴。眠った感じがなく、夜間に何度も目が覚めることがある。  
肥満、脂肪が多く首が短い人などに多くみられる。

- ・ **うつ病**

気分がすぐれず憂鬱で、何をしても楽しめず、日常生活にも支障をきたす状態が続くならうつ病のおそれあり。

寝付けない、熟睡感がない、夜間や早朝に目覚めるといった睡眠困難あり。

- ・ **概日リズム睡眠障害(「交代勤務睡眠障害」など)**

「夜は眠りやすく、日中は眠りにくい」という体内時計のリズムが崩れることで生じる。

- ・ **レストレスレッグス症候群(むずむず脚症候群)**

下肢を中心に異常な感覚があり、動かしたい衝動がひどくなる。  
特に夕方から夜に悪化し、著しい入眠困難が生じる。

**睡眠時ブラキシズム(歯ぎしり)**や、**過眠症**なども睡眠に影響することがあります。

気になる症状があったり、家族に指摘された場合は医療機関を受診しましょう。

