

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

睡眠に関する病気

・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。

