

# クリニックレポート



## 今月の話題：健康づくりのための睡眠

朝夕の気温が下がり、暑さによる寝苦しさをようやく解放されましたね。

メタボリックシンドロームとは一見すると関係がなさそうな睡眠ですが、実は深い関係があります。適切な睡眠量の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応で、からだところこの健康づくりに活かしていただきたいと思います。今回は、「睡眠」についてお伝えします。

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。1日中、活発に働いた脳は、眠りによって休息します。そして、眠っている間、体内では新陳代謝が高まり、免疫細胞が体内を点検するなど、からだのメンテナンス作業が行われています。私たちは睡眠によって1日の疲れを癒し、明日への力を蓄えています。環境を整え質の高い睡眠をとって、心身を十分に休めたいものです。



### 睡眠の質を高めるために

朝：毎日同じ時刻に起床して朝日を浴び、体内時計をスイッチオン

昼：午後3時迄の20分ほどの短い昼寝でリフレッシュ

夜：ぬるめの入浴、音楽、香り、ストレッチなどで就寝前にリラックス



### 睡眠と食欲の関係

睡眠不足になると、食欲を増進させる働きを持つグレリンという物質が分泌され、反対に食欲を抑えるレプチンが減少して食べ過ぎを招きます。

### 睡眠障害は要注意

睡眠不足は過食を助長するだけではありません。疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせてメンタルヘルスにも影響します。

また、高血圧や心臓病、脳卒中など、循環器病のリスクも高まるので、注意が必要です。

寝つきが悪い、眠りが浅いなど、眠りたくても眠れない状態を睡眠障害といいます。これは、うつ病の初期症状や睡眠時無呼吸症候群などが原因になっていることもあります。

慢性的な睡眠障害は、一人で悩まずに医師に相談をしましょう。

### いびき、日中の眠気にご用心！ 睡眠時無呼吸症候群(SAS)

睡眠中に何度も呼吸が止まって眠りが浅くなり、日中の活動や健康に支障をきたす病気です。十分な睡眠時間をとっているのに朝起きると頭痛がする、日中の強い眠気疲労感を感じるといった症状があります。肥満がある男性に多く、高血圧のある人は高リスクです。心臓に負担がかかるため心筋梗塞や不整脈を起こしやすく、突然死の危険があります。



#### ✓チェック

- 日中に強い眠気がある
- 睡眠中の窒息感や、あえぎ呼吸がある
- 朝、目覚めたときに、爽快な気分にならない
- 日中の疲労感が強い
- 集中力がかける

(睡眠呼吸障害研究会)

家族など周りの人から「いびきがひどい」「呼吸が止まっていることがある」と言われたことがある人は要注意。強いいびきや無呼吸を指摘された人で、上記のうち2つ以上があると睡眠時無呼吸症候群が疑われます。

出典：「特定健診で元気アップ！保健指導編」東京法規出版