

# ぐっすり眠って さわやかな毎日を

## 夜、ちゃんと眠れていますか？

睡眠は、こころとからだの健康に密接に関係しています。自覚がなくても、睡眠障害があると、心身にさまざまな悪影響がでます。あなたは夜ちゃんと眠れていますか？

★1つでも当てはまれば、睡眠障害のおそれがあります

- なかなか寝つけない
- 早く目覚めてしまう
- 夜中に何度か目覚めてしまう



※不眠症の主な症状をもとに作成

## 寝不足や不眠が続くとこんな影響が

- 免疫力が下がる ▶ かぜなどの感染症にかかりやすくなる
- 身体機能に影響 ▶ 高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクが増加する
- 意欲が低下したり、うつ状態に ▶ 社会的な活動ができにくくなる
- 集中力や注意力が低下する ▶ もの忘れやけがなどの原因に
- からだのリズムがおかしくなる ▶ 認知症の人の夜間徘徊など



## 快眠を得やすいライフスタイル

### 短い昼寝(午後1～3時、30分以内)

脳の疲労回復に有効。認知症の危険が5分の1に



### 夕方の軽い運動(午後5時頃、30分程度)

夕方は体温リズムが最高値に近く、からだの負担が少なく効果も高い



生活にメリハリをつけて、良質な睡眠の確保を  
快眠で、心身の健康維持・改善を！

## なぜ短い昼寝と夕方の運動が快眠につながるのか

高齢期では生体リズムのメリハリが悪くなるため日中、夕方に眠気に襲われやすくなります。しかし、夕方にうとうとしてしまうと、夜、熟睡するために必要な適度な疲労や睡眠物質が使われてしまい、夜、眠れなくなってしまうのです。短い昼寝はそれを防ぎます。

また、睡眠は特に体温のリズムと関係します。体内の温度が下がっていくときに入眠しやすくなりますが、体温は朝方が最も低く、夕方に最も高くなります。夕方に運動をすることは、運動の効果を上げ、居眠り防止にもなり、運動で上昇した体温が夜に向けて下がっていくことで眠りにつきやすくなるという効果があるのです。

30分以内の短い昼寝は、アルツハイマー型認知症の発症を5分の1に減らし、逆に1時間以上の昼寝は危険性を2倍にすることが指摘されています。

※朝田隆医師らの研究による

## 快眠のためのすごし方



朝

- 決まった時間に起床
- 太陽の光を浴びる
- 規則正しい食事



※朝に太陽の光をしっかり浴びるとからだのリズムが調整されます。



昼

- 昼寝（午後1～3時の間で30分以内。認知症予防にも効果的）
- クラブや趣味、家事などを楽しむ
- 明るいところですぐです



※楽しい笑いのひとときを。笑いは脳を活性化させ、免疫力を向上させます。



夕方

- 軽い運動（午後5時頃）



☆夕食から入眠まで居眠りをしないこと！



夜

- 脳と心身をリラックスさせて（こころが落ち着く音楽などを）
- お風呂はぬるめに
- アルコール・カフェインは避けて（お酒は晩酌程度に）
- 寝床で悩み事を考えない



体温の状況

（朝）上昇を始める

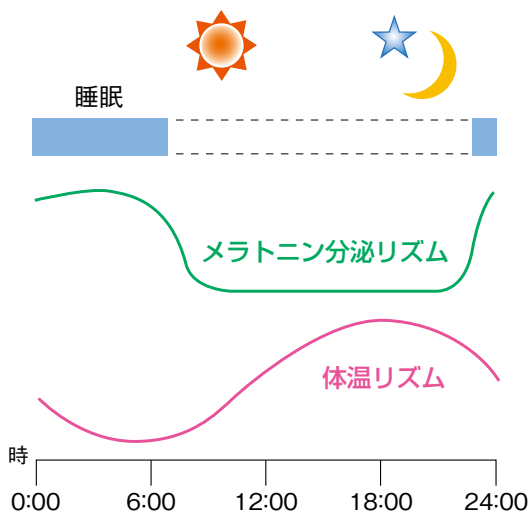
（昼）上昇中

（夕方）最も高くなる

（夜）下降を始める

## 睡眠と生体リズムについて

睡眠は生体リズム（特に体温）と関係しています。体温は、朝方が最も低く、夕方に最も高くなります。つまり人は体温の下降とともに眠り、上昇していくと目を覚まします。体温がスムーズに下がることが眠りをさそうのです。



睡眠に関するメラトニンというホルモンは、体温を下降させる働きがあり、からだに夜と感じる時期に増加します。夜、遅くまで明るい電気がついていると、ホルモンの分泌が抑えられ、自然な体温下降が妨げられ、入眠しにくくなります。

逆に朝日をたっぷり浴びると、リズムが調整されます。日中、明るいところですぐすることも、リズムのメリハリに重要です。

## 生体リズムと加齢

高齢になると生体リズムが前だおしになりがちです。生活にメリハリを心がけ、生体リズムの調整をしましょう。

