

覚め、睡眠不足となり、日中に眠気があらわれます。

さらに、無呼吸等により取り入れる酸素が減り、ヘモグロビンが増え過ぎて血液がドロドロになり、心筋梗塞や脳梗塞を招いてしまうのです。

### がん

がんは、遺伝子に変異することから始まり、がん細胞は約20年もかけて細胞分裂を繰り返し、徐々に大きながんとなります。

免疫にはがん化を抑制する働きもあり、体の状態が良いときはその作用がきちんと働きますが、睡眠不足だと免疫力が低下し、がんの増殖を抑制できなくなります。

### 生活習慣と睡眠の密接な関係

生活習慣病は、生活習慣が大きな原因となる病気ということです。睡眠もまた、これらの生活習慣とは密接に関係しています。

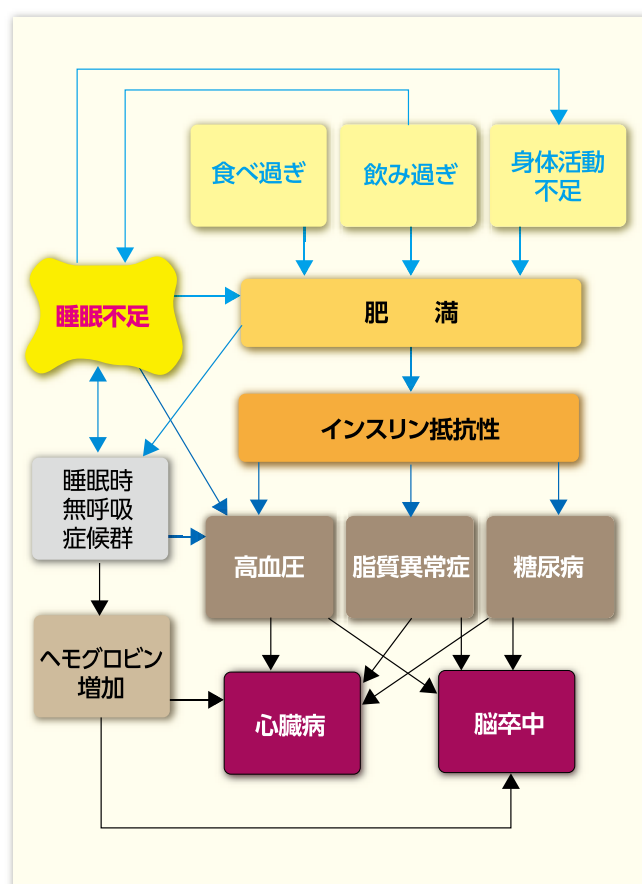
たとえば睡眠不足だと日中眠くなり、活発に活動できず、本来身体活動で使うはずだったエネルギーが余って肥満を招きます。

またお酒やお茶には利尿作用があり、寝る間に飲むと途中で起きることが多くなり、睡眠不足に。特にお酒は、睡眠の質の低下を招きます。

今現在、生活習慣病と診断されていない人も、このような生活習慣があれば将来生活習慣病にも睡眠障害にもなる確率が高くなるのでご注意ください。

### 不眠も生活習慣病も現代病

人間は長い間、日が昇ると起き、日が沈むと眠るという生活を続けてきました。また、食べ過ぎて太るような



ことは、生活に余裕があるごく一部のみに限られていました。体を使って働き、夜は疲れで熟睡したことでしょう。こうした生活のもとでは、生活習慣病は少なかったに違いありません。

生活が便利になった世の中だからこそ起こる不眠や生活習慣病は、まさに現代社会だからこそ起こる「現代病」といえるでしょう。本来の生体リズムにできるだけ近づけた生活を送り、心身ともにイキイキと暮らしたいものです。

## 睡眠

## Q & A

Q

睡眠時間は長いほど健康的？

A

長ければ良いというわけではなく、一般的には平均睡眠時間が7時間前後で、最も死亡率が低いことがわかっています。

睡眠時間が長くても短くても死亡リスクは上がる傾向ですが、睡眠時間が長い場合、なぜ死亡率が上がるのか、はっきりしたことはまだわかりません。ただし、質の良い睡眠をとることは生活習慣病の予防に効果的ですので、朝起きたとき、「すっきり目覚め、良く眠ったと思える」睡眠時間の確保を心がけましょう。

