

健康ニュース

『ストレス解消の基本－睡眠』

「忙しい」「時間がない」というとき、私たちはつい「睡眠」を後回しにしてしまいがちです。また、「寝る時間がむだに思えてもったいない」とばかりに、仕事や趣味に熱中している人も少なくありません。夜遅くまで残業をしたり、パソコンやスマホでゲームやインターネットなどに夢中になって、いざ布団に入っても脳が興奮状態で眠れないという人も増えています。

本来、睡眠は脳を休めてストレスを緩和する最大の癒やし。体の疲れは横になればある程度とれますが、脳が休むためには睡眠が必要です。よくいろいろなストレス解消法が紹介されていますが、ストレス解消のいちばんの基本は睡眠です。良質の睡眠をしっかりとっていれば、少々のストレスがあっても、心も体も健康が保てます。それほど睡眠は大切なのです。日常の中でもっと睡眠の大切さを見直したいものです。

最適な睡眠時間には年齢差、個人差がある

以前は「1日8時間は睡眠を」といわれましたが、近年の研究で6.5～7.5時間の睡眠時間の人が長生きする確率が高いことがわかり、長く寝すぎることばかりはかえってよくないと認識されるようになりました。しかし、最適な睡眠時間には年齢差や個人差があり、たとえば、新生児は1日の大半を眠って過ごしていますが、成長するにつれ睡眠時間は減っていきます。そして、年をとると眠りが浅くなり、昼間にも細切れに睡眠をとる反面、夜も浅い眠りとなりがちです。また、1日5時間の睡眠で大丈夫という人もいれば、8時間以上は眠らないと調子が出ないという人もいます。短い睡眠時間でも、眠りが深ければ、睡眠時間は十分足りるのです。

ストレスが気になったらまずは睡眠の改善を

現代の日本では日常生活が忙しく、ついつい睡眠時間を削ってしまいがちです。また、環境や心配ごとのせいで思うように眠れない人もいるでしょう。そんな場合は睡眠の「時間の長さ」よりも「質の向上」を心がけ、短時間でも効果的に眠るよう工夫したいものです。

[快適な睡眠を得るために]

●パソコンやスマホは就寝2時間前までに

睡眠を誘う「メラトニン」というホルモンは、パソコンやスマホなどの画面から発せられるブルーライトを夜間に浴びると分泌量が抑制されてしまいます。使用は就寝2時間前までにしましょう。

●ぬるめのお風呂への入浴

ぬるめのお風呂にゆったりつかると副交感神経が働き、よりリラックスした気分になれます。反対に肉体的な疲労感が強いときには、熱めのお風呂にサッと入ると疲れがとれます。

●軽い運動をする

ストレスは体も緊張させます。心身をリラックスさせるため、ストレッチなど軽い運動も眠りを誘ってくれます。

●好きな音楽やアロマを活用

好きな音楽を聴いたり、リラックス効果があるといわれるラベンダー、カモミールなどのアロマを利用するのもよいでしょう。

●安眠を妨げる寝酒はしない

アルコールは一時的に眠気を誘いますが、睡眠が浅くなり熟睡しにくくなります。寝る前は温かいミルクやハーブティーを少量飲むようにしましょう。

●眠りやすい環境を整える

室内はできるだけ暗く、騒音のないようにして、室温も快適な温度に保ちます。寝具や寝まきも吸汗性に優れ、肌触りのよいものを選ぶようにしましょう。

生活に取り入れたい「健康づくりのための睡眠指針」

厚生労働省が進めている「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」では、睡眠についての適切な知識のいっそうの普及をめざし「健康づくりのための睡眠指針」を策定し、広く推奨しています。2014年には11年ぶりに改定され、睡眠の問題を予防・改善するために最新の知識や情報をわかりやすい12箇条にして提唱しています。

【健康づくりのための睡眠指針2014】～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



スペイン、イタリア、南フランスなどでは「シエスタ」という昼寝の習慣があることが知られています。家に帰って昼食をとったあとに2～3時間、たっぷり昼寝をしてから夜遅くまで活動します。

最近では日本でも昼寝の効用が見直され、町なかに「昼寝サロン」ができたり、小学校では給食後15分間の仮眠をとって、午後の授業の集中力をアップさせようというところも登場しているようです。

しかし、働きすぎといわれる日本人にとって、仕事上の昼寝というとまだまだ「さぼり」「怠け」といったイメージが強く、だれもが肯定的にとらえるようになるには時間がかかるのかもしれませんが、いづれにしても、もっと睡眠の大切さを知り、眠りに対してこだわりをもって生活したいものですね。

<参考資料>

厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

『快眠マネジメント』(監修/医学博士・グッドスリープ・クリニック院長 斎藤恒博、管理栄養士 則岡孝子・制作/社会保険研究所)

『これならできる! 生活習慣病対策』(監修/医学博士 埋忠洋一・制作/社会保険研究所)

ほか

※本記事はティーベック株式会社が発行(原稿作成:株式会社 社会保険研究所)する「ティーベック健康ニュース第281号」から原稿の提供を受けて掲載しています。