

睡眠不足が及ぼす影響は？

睡眠が不足すると私たちの心身にどのような影響があるのかについて説明します。

放っておくとキケン「睡眠負債」

十分な睡眠がとれていない状態が何日もわたって続いています。この積み重なった睡眠不足は「睡眠負債」と呼ばれ、日中強い眠気や体のだるさ・疲れを引き起こします。また、判断力や作業能率が低下して、仕事上であり得ないミスをしたり、交通事故を起こしたりする可能性もあります。加えて、心身の健康に以下のような悪影響を及ぼすようになります。



睡眠負債がもたらす不調

太りやすくなる

睡眠不足になると、食欲を抑えるホルモンの分泌が減り、食欲を増進させるホルモンの分泌が増えます。

集中力が低下する

寝不足の状態では仕事や家事をしていると、強い睡魔に襲われることがあります。少しでも眠気があると思えば、集中力が維持できません。

風邪をひきやすくなる

睡眠中に免疫細胞が活性化するため、睡眠不足は免疫力の低下につながります。免疫力が低下すると、風邪や感染症などにかかりやすくなります。

生活習慣病のリスクが高まる

血糖値を下げるホルモンの動きが悪くなったり、緊張状態が続いて血圧が下がりにくくなったりして、メタボや高血圧、糖尿病などの生活習慣病の発症リスクが高まります。

感情をコントロールしにくくなる

睡眠不足になると感情をコントロールする脳の動きが弱まって、イライラや落ち込み、意欲の低下などが起こりやすくなります。

頭痛や目まいがする

睡眠が不足すると自律神経のバランスが失われ、ホルモンの分泌も乱れます。その結果、頭痛やめまい、耳鳴り、動悸などの不調が引き起こされます。



睡眠時無呼吸症候群と睡眠不足

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に気道がふさがって、無呼吸状態（呼吸が止まる）と大きないびきを繰り返す病気です。無呼吸症候群になると、睡眠が妨げられて休養や疲労回復ができなくなり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病が起きやすくなります。夜は眠っているつもりでも昼間は眠いし疲れがとれないという人は、一度睡眠時無呼吸症候群などの病気がないかご確認ください。



いい睡眠がとれる環境づくり

質のいい眠りのためには生活習慣だけでなく、睡眠環境を整えることも大切です。

光

寝るときに寝室を真っ暗にすると不安が高まり、緊張して眠れないことが少なくありません。寝室には、目には光が直接当たらずに足元を照らすフットライトや常夜灯をつけておくのがおすすめです。

音

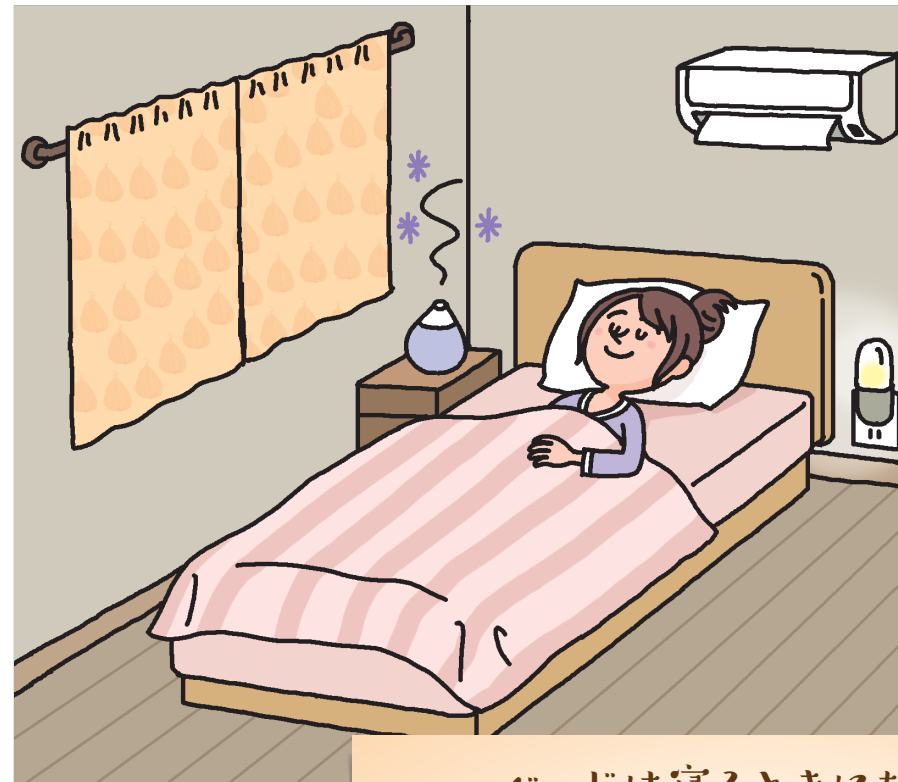
部屋が静か過ぎると、不安になって寝付きにくくなります。寝るときには心地良い静かな音楽を聴くと気持ちがほぐれます。ただし、歌詞があると聴き入ってしまう目覚めしてしまうので、演奏だけの音楽が良いでしょう。

温度・湿度

個人差はありますが、室温は夏なら25～27℃、冬なら18～22℃くらいが良いといわれます。暑すぎても寒すぎても眠りを妨げるので、エアコン等で室温の調整をしましょう。湿度は50～60%が目安です。

匂い

就寝前にアロマやルームスプレーなどを使って心落ち着く香りに包まれるのもおすすめです。快眠に良いとされるのはラベンダーやカモミールなどの香りです。



パジャマ

吸湿性に優れ、柔らかく肌触りの良いものを選びます。また、体を締め付けないゆったりとしたもののがおすすめです。

寝具

掛け布団は軽くて通気性の良いものにしなす。また、マットレスなどが硬過ぎたり柔らか過ぎたりすると、寝返りが妨げられるだけでなく肩凝りや腰痛の原因になります。枕は寝返りしても頭部が外れない長さのものを選びましょう。

ベッドは寝るときにだけ使う

脳に「ベッド＝寝る場所」と覚えてもらうため、日頃ベッドで電話したり動画をみたりといった行動は控えましょう。また、寝付きが悪く20分ほど眠れない場合は一度寝床から離れて、音楽を聴いたり本を読んだりしてリラックスして過ごすといいでしょう。「早く寝なければ」と焦るほど、脳が「寝床にいても眠れない」「ベッド＝苦しい場所」と認識してますます眠れなくなります。

全国健康保険協会 広島支部

協会けんぽ

お問い合わせ

【ホームページアドレス】 <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/hiroshima>
 【住所】〒732-8512 広島市東区光町1-10-19 日本生命広島光町ビル2F
 【TEL】082-568-1014（企画総務グループ）



いい睡眠で健康づくり

監修：古賀良彦（杏林大学名誉教授）



協会けんぽ広島支部
 マスコットキャラクター
 健康かえで 健康いろは

すっきり目覚めていますか？

もし、朝起きたときに「よく眠れた！」とすっきり目覚めていないのなら、それは、睡眠時間が不足しているか、睡眠の質が悪いのかもしれない。

睡眠不足や睡眠の質の低下は、心身の健康に影響を及ぼし、さまざまな形で生活に支障を来します。睡眠は、脳や体をメンテナンスし、明日への活力を養う大切な時間。睡眠についてよく知るとともに、自分の生活習慣を見直して、いい睡眠を手に入れてみませんか。



かくれ不眠チェックシート

- 仕事が忙しいと、寝ないで夜遅くまで頑張ってしまう
- 最近、面白そうなことがあってもあまりやる気が出ない
- 夜中に何度か起きてしまうことがある★
- 寝る時間は決まっておらず、毎日ばらばらである
- 思ったよりも早く起きてしまうことがある★
- 眠れないのは異常ではないと思う
- 寝付きが悪いことが多い★
- 平日にあまり寝られないため、休日に「寝だめ」をする
- 自分は寝なくても大丈夫なほうだ
- よく昼間に居眠りしてしまうことがある
- 起きた時に「よく寝た」と思えない★
- 集中力が途切れがちでイライラすることが多い

©睡眠改善委員会

1つでもチェックが付いたら「かくれ不眠」で、睡眠の量や質が不足している状態です。この状態はまだ専門的な治療が必要な「不眠症」という病気ではありませんが、もし、★の項目（不眠症状）が強い場合や、10個以上チェックが付いた場合は専門医に相談してみましよう。