

## あなたのその「寝ピク」 睡眠不足のサインかもしれません！

睡眠中に身体がビクツとしたことありませんか？

この現象を、医学的には『**ジャーキング**』と呼びます。

不自然な体勢で眠ったり、脳が上手く休めず **睡眠不足の状態**などの時にジャーキングは生じやすいといわれています。



### ☆☆☆ 睡眠不足が引き起こすリスク！ ☆☆☆

#### リスク①: 作業効率低下

6時間の睡眠が2週間続くと  
脳の状態は2日徹夜したのと同  
じ状態になるといわれています。

参考) Van Dongen HP et al. Sleep.  
2003;26(2):117-126

#### リスク②: 体重増加

レプチンという食欲抑制ホルモンが  
減少し、反対にグレリンという  
食欲増進ホルモンが増加します。

参考) e-ヘルスネット 厚生労働省

#### リスク③: 生活習慣病発症

慢性的な寝不足状態にある人は  
糖尿病や心筋梗塞・狭心症などを  
発症するリスクが高くなります。

参考) e-ヘルスネット 厚生労働省

今日から実践できる！

### 睡眠の質を上げるひと工夫をご紹介します！

#### 入浴法

- ・入浴は就寝1～2時間前に
- ・湯温は40度程度のぬるめで

人の身体は、入浴で上昇した身体の奥の体温が徐々に下がる時に寝つきやすくなります。また、湯船で身体を温めるときは緩やかに体温をあげるとスムーズな寝つきになります。



#### 環境 づくり

- ・温度や湿度の調整を  
例) 室温:18～29度、湿度:50～55%
- ・寝具や寝間着の素材で調整を  
例) 夏:吸水性の高い「麻」、冬:保温性の高い「綿」等

寝る時の環境は、寝つきや眠りの深さなどに関連しています。身体も心もリラックスできる環境を整えることが大切です。



睡眠の質には個人差があります。ご自身にあった睡眠習慣を見つけましょう！



全国健康保険協会 和歌山支部

協会けんぽ

次回もお楽しみに！