

内科医（健診システム）

村上 真弓

MAYUMI MURAKAMI



皆さんは、睡眠不足について気を配っていますか？
帰りが遅かったり、深夜のTVをついつい見てしまったり、寝不足になってしまいがちの方もいることと思います。
健診、ドックの医師問診時にも相談を受けることや、こちらから伺うこともあります。テレビなどでも特集されたりしていましたが、皆さん「わかっているんだけれどもねえ」だと思います。睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながるということがわかってきています。また、不眠がうつ病のようなこころの病につながることもなります。
*自分に合った睡眠時間を取りましょう。これは以下の厚生労働省から出されている、「健康づくりのための睡眠指針」にも示されています。

睡眠不足と生活習慣病には密接な関係が

睡眠時間が不足している人や不眠がある人では、生活習慣病になる危険性が高いことが分かってきています。睡眠不足や不眠を解決することで、生活習慣病の発症を予防できるとされています。また、睡眠不足や不眠の原因にもなる睡眠時無呼吸症候群は、治療しないでおくと、高血圧、糖尿病、ひいては不整脈、脳卒中、虚血性心疾患、歯周疾患などの危険性を高めます。過体重や肥満によって、睡眠時に気道（喉の空気の通り道）が詰まりやすくなることで発症、重症化します。予防のためには肥満にならないことが大切です。

参考：健康づくりのための睡眠指針

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に
2. 規則正しい食生活と定期的な運動が大切
3. 睡眠不足と生活習慣病には密接な関係が
4. こころの健康を保つために睡眠により休養を
5. 年齢や季節に応じて適正な睡眠時間を
6. 自分の睡眠に適した環境づくりを
7. 若年世代は夜更かしを避けましょう
8. 勤労世代は良い睡眠で疲労回復・能率アップを
9. 熟年世代は熟睡の工夫が大切
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. 睡眠中の身体の異変に要注意
12. 不眠が改善できないときは、専門家に相談を