



◆睡眠と体内時計

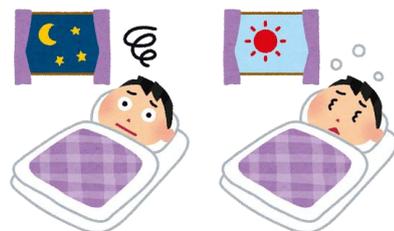
睡眠（休養）は食事や運動と並んで、生活習慣の三大要素の一つです。

人間には一日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっていて、意識しなくても日中は体と心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。

24時間型と言われる現代社会においては、夜更かしや暴飲暴食、シフト勤務などで体内時計を乱しやすい環境にあるといえます。体内時計の乱れが続くと、睡眠覚醒リズムが乱れて不眠が引き起こされます。

◆全身に及ぶ睡眠不足の影響

睡眠不足が続くと、日中の眠気やだるさ・倦怠感のほか、仕事の能率が低下したり、交通事故などを招く恐れもあります。ほかに睡眠不足が長期にわたって続くと、食欲を増進させる



ホルモンの分泌が高まり、肥満になりやすくなります。また自律神経の切り替えがうまくいかず、血圧の調整ができなくなり高血圧になりやすくなります。血糖値を下げるホルモンであるインスリンが分泌されても反応しにくくなり血糖値が上がりやすくなります。さらに睡眠中に脳の老廃物の分解が促されるため、睡眠不足があるとアルツハイマー病を促進させる要因になると考えられています。

◆体内時計を調整するには

体内時計の乱れを整えるには生活習慣を改善することが大切です。主にポイントになる点は次のとお

りです。

●朝起きたら光を浴びる

朝の光を浴びると体内時計がリセットされ、活動モードになります。また、眠りを促すホルモンが光を浴びてから約16時間後、寝る頃に出るようになります。浴びる光は強いほど、時間は長いほど効果的ですが、外に出なくても、カーテンを開け、できるだけ正面から光を目に入れるとよいでしょう。

●夜はなるべく光を浴びない

逆に夜に強い光の中にあると眠りを促すホルモンの分泌が抑えられてしまいます。寝る前にスマホやテレビ、パソコンのモニターに長時間接するのは避けましょう。照明も少し暗めの暖色系がよいでしょう。

●起きる時刻を一定にする

起床時刻の乱れは体内時計のリズムの乱れのもとです。睡眠覚醒のリズムを崩さないように、休日もほぼ決まった時刻に起床することが理想的です。体内時計を乱さないように、休日の寝坊も2時間までにしましょう。

●眠ければ短時間の昼寝を

昼食後の20分程度の短い昼寝（仮眠）は、眠気を抑え、作業能

率を高めるのに効果的です。ただし、30分以上寝てしまうと深い眠りに入り、なかなか覚めることができずに眠気も残り、かえって能率を下げてしまいます。また、午後3時以降の昼寝は、夜の眠りを妨げますので控えましょう。

◆改善しないう時には

体内時計の乱れによって不眠となった場合、上記のような生活習慣の改善が基本です。それでも日常生活に支障をきたしたり、1ヶ月以上続く場合には医師に相談することを勧めます。睡眠薬は一度飲み始めたらやめられなくなるといったイメージをお持ちの方もいますが、最近は色々なタイプのお薬が登場しています。かかりつけ医などで気軽に相談してみてください。

