

睡眠について

睡眠は、疲労した身体を回復する重要な時間ですが、みなさんは、しっかり睡眠をとれていますか。

睡眠不足は、心身に不調をきたすだけでなく、業務中や私生活においても、事故を起こす可能性が増加します。

今回は「睡眠」のなかでも、特に、睡眠不足による心身への影響と対策についてまとめましたので、是非参考にしてください。

1. 睡眠不足になる主な原因

(1) 体内時計の乱れ

人体には、目から入った光の信号を全身の臓器に伝え、睡眠と覚醒を調節する機能や、食事をとる事で胃や腸の消化器官に刺激を与えて、脳を覚醒させる機能があり、これらは体内時計と言われ、医学的に証明されています。

【体内時計が乱れる原因】

- ①不規則な生活習慣（夜更かしをする等）
- ②不規則な食生活（間食が多い等）



(2) 自律神経の乱れ

自律神経は、交感神経、副交感神経の2つがあり、覚醒時は交感神経、就寝時やリラックス時は副交感神経が働きます。

過度なストレス等で、交感神経が働きすぎることで、自律神経のバランスが崩れ、睡眠不足になります。

【自律神経が乱れる原因】

- ①過度なストレス
- ②不規則な生活習慣（起床、就寝が日々違う等）
- ③偏った食生活（アルコールの多量摂取等）

2. 睡眠不足が引き起こす影響

(1) 身体的影響

- ①免疫力の低下
- ②パフォーマンス(瞬発力・持久力等)の低下
- ③不整脈、高血圧等の身体への負担 など

(2) 精神的影響

- ①集中力・思考力・やる気の低下
- ②感情のコントロールが効かない
- ③不安感の増大
- ④うつ病にかかりやすくなる など



3. 睡眠不足の対策について

①起床時

- ・二度寝は控えましょう。
- ・起床時間を固定しましょう。
- ・朝日にあたりましょう。(人工的な光でも良い)

②日中の過ごし方

- ・仮眠をする場合は20～30分程度にしましょう。
- ・適度に運動をしましょう。

③就寝前

- ・就寝時間を固定しましょう。
- ・テレビやスマホ等の利用は就寝1時間前に終了しましょう。
- ・食事は就寝の2～3時間前までにしましょう。
- ・カフェインの摂取は就寝5時間前までにしましょう。
- ・アルコールの摂取は適量を就寝3時間前までにしましょう。
- ・ストレッチを行いましょう。

④睡眠環境を整えましょう。

- ・室温 (夏: 25～27度、冬: 14～20度)
- ・湿度 (50～60%)
- ・照明 (月明り程度の明るさ)
- ・音 (図書館内程の静かさ)



※「快適な睡眠」の感じ方は個人差があります。
自身が「快適な睡眠」をとれる環境を整えましょう。

《 理想的な睡眠時間について 》

理想的な睡眠時間は、個人により異なるため、必ずしも一般的に言われている、6時間～8時間の睡眠時間を取らないといけないわけではありません。

『無理なく自然に起きられた』、『日中、良いコンディションで快適に過ごせた』等を目安に、自身にとって、適切な睡眠時間を把握しましょう。

※不眠症等の持病のある方は、専門機関にて指示を受けましょう。

