

ストレスと睡眠



保健医療課健康推進係 主任

繁藤千由香

質の良い睡眠で健康づくり

職場や家庭での人間関係や経済的な問題、または介護の悩みなど、人はいろいろなストレスを抱えています。適度なストレスは、やる気や集中力を高めたり、免疫力を向上させたりするなどの利点がありますが、ストレスを抱えた状態が続くと、心や体が疲労し、さまざまな悪影響をもたらします。

そこで、大切なのが「睡眠」です。「睡眠」には、心身の疲労を回復させる働きがあります。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もいわれています。また、不眠がうつ病のような心の病につながることもや、睡眠不足や睡眠障害による日中の眠気が事故につながることも明らかになっています。

自らの睡眠を見直し、質の良い睡眠をとることで、体と心の健康づくりを目指しましょう。



健康づくりのための睡眠

しっかり朝食、適度な運動、眠りと目覚めのメリハリを！

朝食は体と心の目覚めに重要です。朝、起きたら太陽の光を浴びて、適度に体を動かして、体のリズムを整えましょう。

睡眠時間にはこだわり過ぎなくても大丈夫！

必要な睡眠時間は人それぞれです。日中の眠気で困らなければ大丈夫です。

眠くなってから寢床に入り、起きる時間は遅らせない！

眠くないのに無理に寝ようとすると、かえって目が覚めてしまいます。眠くなってから布団に入り、起きる時間は遅らせないことで、寝る時間が安定してきます。

寝る前には心身のリラックスを！

胃腸が動いていると眠れないので、夕食は寝る3〜4時間前までにとりましょう。

また、寝る前のカフェイン（コーヒー、紅茶、緑茶など）も、覚醒作用により眠気が覚めたり、利尿作用による夜間のトイレで目が覚めたりするなどの原因にもなります。

「寝だめ」ではなく30分以内の昼寝を！

睡眠不足を補うために、休みの日に朝遅い時間まで寝る方も多いですが、それでは夜眠れなくなり、朝の目覚めの悪さにつながることがあるため、お勧めできません。寝だめではなく、午後の早い時間に30分以内の短い昼寝をすることが眠気による作業能率の改善に効果的です。

【参考】厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

これらのことをしても、寝つけない、熟睡感がない、十分に眠っても眠気が強いことが続くなど、日中の活動に影響があるという方は、早めに身近な専門家に相談しましょう。

