

現代社会は夜型に拡大しており睡眠の環境も変化しています。しかし、人は昼間に活動して夜は眠るのが本来の姿であり自律神経、ホルモン、免疫などの機能も睡眠と深く関係しています。睡眠不足など睡眠に問題が起こると疲労感、判断力の低下、感情の不安定化などが起こり生活の質が低下するほか、高血圧、心臓病などの身体疾患やうつ病などのメンタル疾患など様々な健康障害を起こす危険性が高まります。さらに、業務効率の低下、怪我や事故などを引き起こすリスクも高まります。

そのため、慢性的な睡眠不足にならないように良好な睡眠を確保することが非常に大切です。

厚生労働省は昨年末に“健康づくりのための睡眠ガイド 2023”を公表しました。

適切な睡眠時間は個人差がありますが、小学生は9-12時間、中高生は8-10時間、成人は6時間以上を目安に睡眠時間を確保することが推奨されています。高齢者は長時間の睡眠が健康のリスクになるため、寝床で過ごす“床上時間”が8時間以上にならないように注意するとされています。

さらに、睡眠時間だけでなく、目覚めた時に身体が休まった、睡眠で休養が取れているという“睡眠休養感”が得られることも必要と述べられています。

さて、良い睡眠のためには、生活習慣、嗜好品、睡眠環境を整えることが重要です。

規則正しい起床時刻を心がけ、休日に朝寝坊や夜更かしをしないように注意しましょう。いわゆる“寝だめ”は出来ません。休日に長く寝る習慣は平日の睡眠不足のサインです。

日中は積極的に身体を動かし運動習慣をつけるようにしましょう。

朝ごはんをきちんと食べること、夜食を控えるなど食事の注意も大切です。夕方以降のカフェイン摂取、過度な飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるので控えましょう。また、寝酒はかえって眠りを悪化させ依存症に繋がりますので止めましょう。

また、ストレスが高い状態のまま寝床に入ると睡眠休養感が低下します。日中のうちに趣味などでストレスを発散するように努めましょう。ストレスを解消し良い睡眠のために、ゆっくりお風呂に浸かることも効果的です。

寝室はなるべく暗くして、心地よい室温と湿度の調整など睡眠環境を整えましょう。

また、パソコン、スマホ、ゲームなどのデジタル機器の使用は夜更かし、朝寝坊、睡眠不足を助長します。就寝前はこれらの使用を避けることが必要です。

なお、良い睡眠が得られるように努めても睡眠休養感が高まらない場合は、不眠症、睡眠時無呼吸症候群、うつ病などの病気が潜んでいる可能性もありますので専門の医療機関を受診することが必要です。

良質な眠りを続けて健康に過ごしましょう。