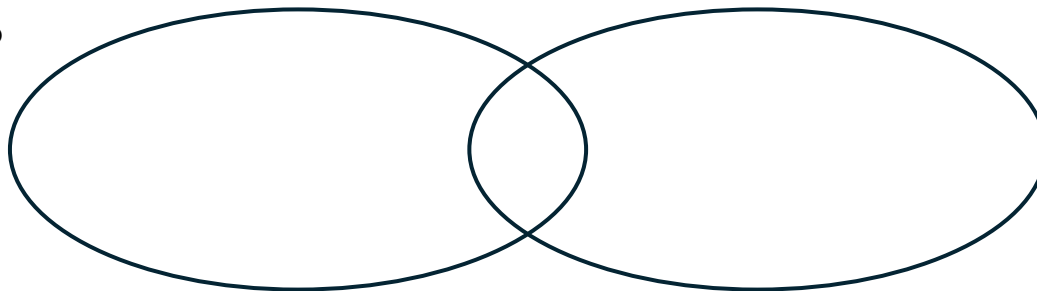


FMのべおか240214

なぜ睡眠が必要か？



身体の休息・メンテナンス

身体の修復
成長ホルモン→疲労回復、傷んだ部分の回復

成長ホルモン、コルチゾール（朝日）、メラトニン（朝日浴びて14~16時間後に分泌ピーク）

脳の疲労回復と修復成長・記憶の整理

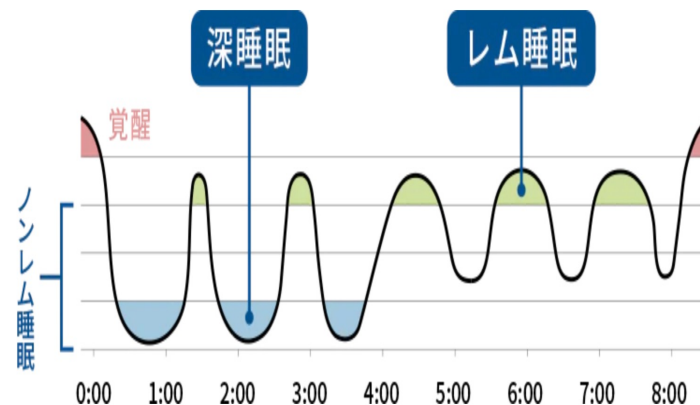
記憶の整理

日中見たものや学習したものを整理・定着させる

睡眠の進化



何故、睡眠が必要か？その意味は？



深睡眠：脳を休ませる

レム睡眠：運動器（骨格筋）を休ませる

健康づくりのための睡眠指針検討会報告書
（厚生労働） <https://www.mhlw.go.jp/index.html>



<https://www.shaho-net.co.jp/suimin/01/index.html>

子ども・大人・高齢者それぞれで 推奨される睡眠時間

年齢区分	推奨睡眠時間
新生児(生後～3カ月)	14～17時間
乳児(4～11カ月)	12～15時間
年少児(1～2歳)	11～14時間
年長児(3～5歳)	10～13時間
就学児童(6～13歳)	9～11時間
思春期(14～17歳)	8～10時間
青年期(18～25歳)	7～9時間
壮年・中年期(26～64歳)	7～9時間
高齢者(65歳以上)	7～8時間

(データ:Sleep Health. 2015 Mar;1(1):40-43.をもとに作成)

若い人は寝つきがよく、熟睡でき、睡眠時間は長い傾向

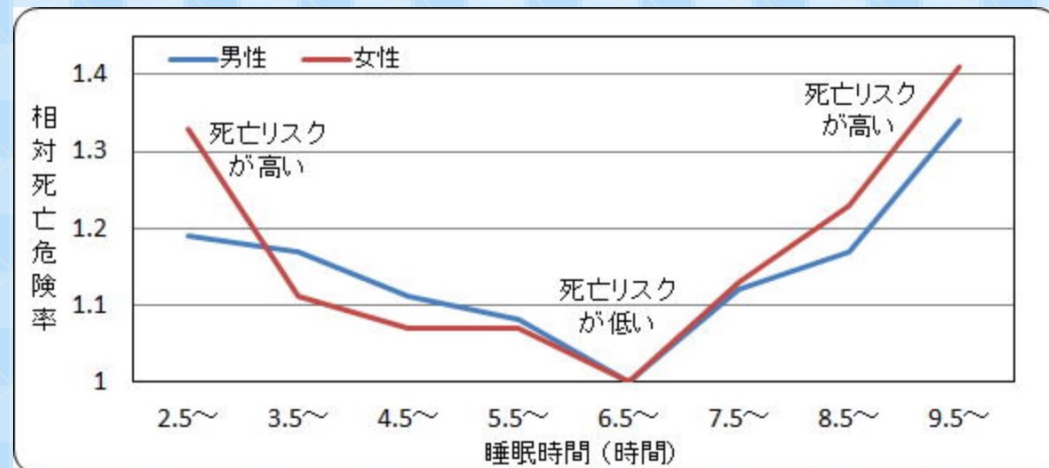
高齢者は寝つきが悪く、眠りは浅く、睡眠時間は短い傾向

睡眠不足を感じている人は**21%**

30～40歳代は睡眠不足を感じる人が多い傾向
春から夏にかけて短く、秋から冬にかけては睡眠時間は長くなる

注) 適正睡眠時間は、個人差が大きい

睡眠と死亡リスク

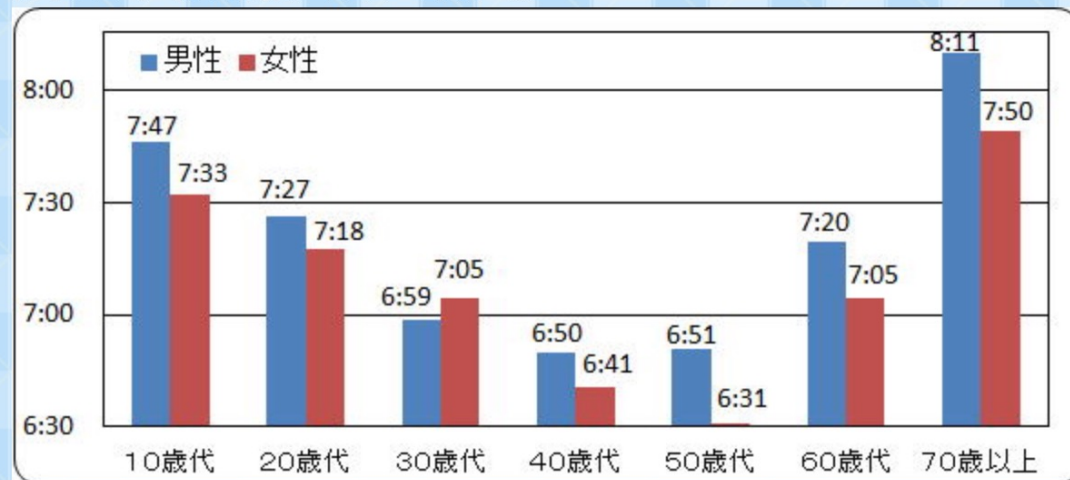


※睡眠時間6.5～7.4時間の人の死亡リスクを1としたとき場合。睡眠時間は年齢のリスクを調整して計算。

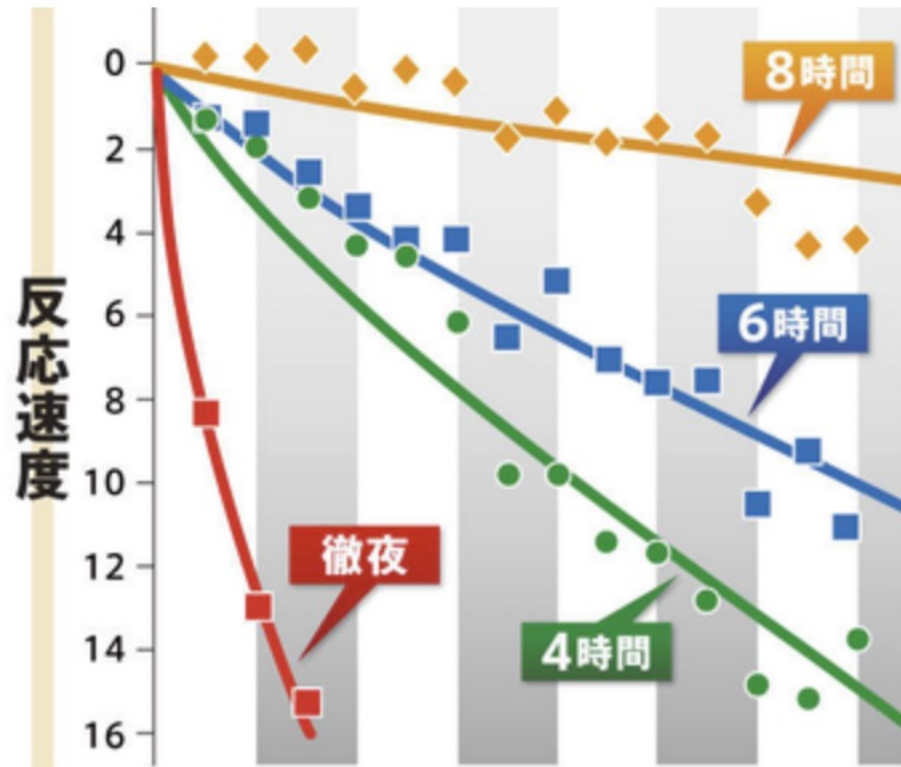
Kripke DF, Garfinkel L, Wingard DL: Mortality associated with sleep duration and insomnia. Arch Gen Psychiatry 59

睡眠時間が1日7時間(6.5～7.4時間)の人が最も死亡率が低く、6時間以下でも、8時間以上でも死亡率が高まる傾向

日本人の平均睡眠時間 (単位: 時間) ※1



睡眠負債



寝溜めはできないが
睡眠不足は蓄積する

徹夜を続けたグループでは強い眠気などを自覚していたのに対し、6時間睡眠を続けたグループの多くはパフォーマンスが低下しているのにも関わらず、「**眠たい**」という自覚がほとんどなかったことです。

このように知らず知らずのうちにわずかに**睡眠不足が借金のように蓄積**していくことは、

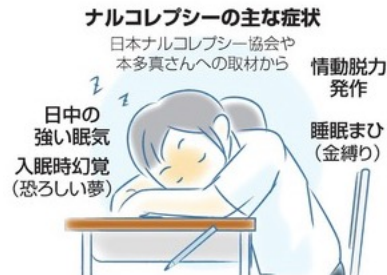
「**睡眠負債**」と呼ばれるようになりました。

睡眠関連の病気

- 不眠症：眠れないことで日常生活に支障が出る
- 過眠症：ナルコレプシーなど
- 概日リズム睡眠障害：体内時計のはたらきがうまくいかなくなることで、望ましいタイミングで眠ったり起きたりできなくなる
- 睡眠関連運動障害：眠っている間やその前後で体の一部が勝手に動いたり（付随運動）、異常な感覚が出たりする
- 睡眠関連呼吸器障害：睡眠時無呼吸症候群など

ナルコレプシー

- 過眠症の1つ
- 通常ならば寝てはいけない重要な場面でも我慢できないほどの強い眠気に襲われたり、突然眠ったりする
- オレキシン（睡眠と覚醒のスイッチング機能を担う脳内の神経伝達物質）を作る神経細胞が障害され、オレキシンを作れなくなる

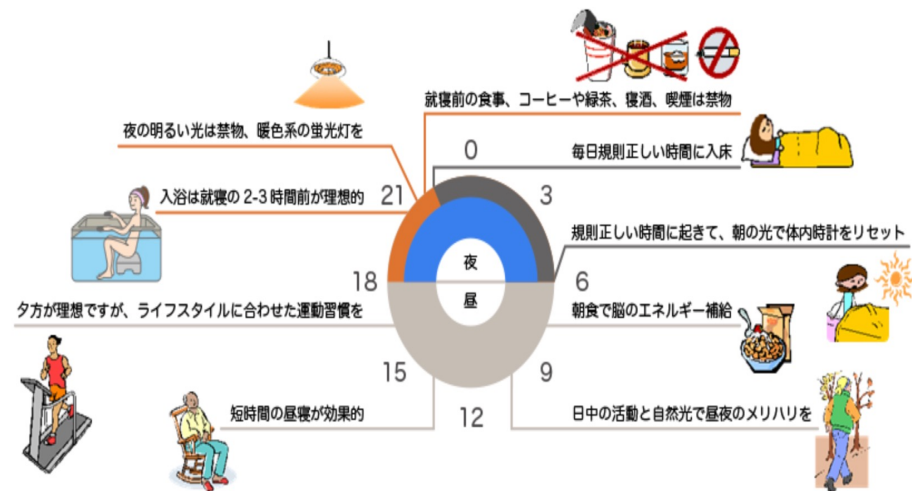


睡眠時無呼吸症候群

- 睡眠中に呼吸が何度も妨げられる病気で、深刻な睡眠障害を引き起こす可能性があります。
- いびきが大きい
- 寝ても疲れが取れない

睡眠不足防止習慣

- 就寝・起床時間を一定にし、起床後に太陽の光を浴びる
- 寝る前にリラックスできる時間を作る
- 寝る前のパソコン・スマートフォンの使用を控える
- 寝る前のカフェイン、たばこを控える
- お酒は少量にして寝る3時間前に終える
- 適度に運動をする
- ストレスをためないようにする
- 眠りやすい快適な寝室にする
- 朝の光浴：光で体内時計と整える



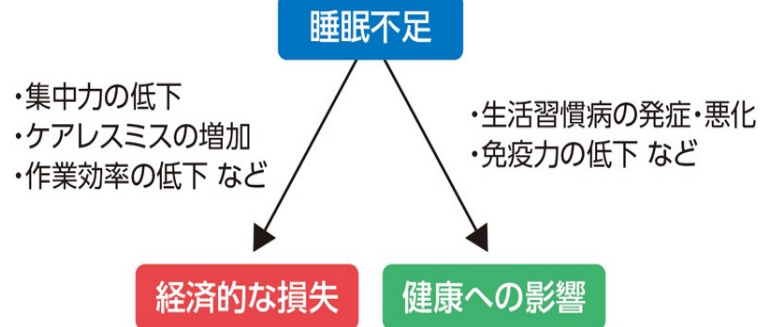
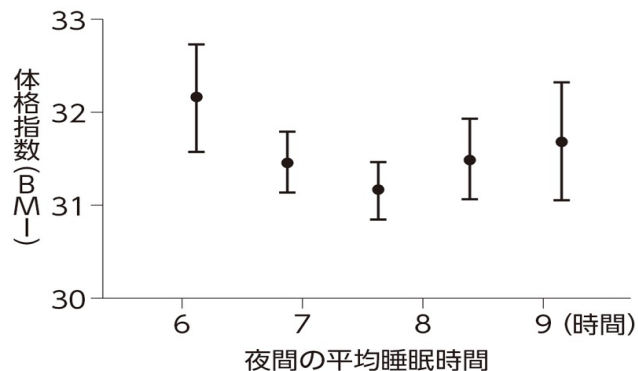
良い睡眠の3つの条件



【睡眠時間が短くなると体格指数(BMI)が高くなる】

睡眠不足

満腹感をもたらすホルモンである**レプチン**の量が少なくなり、食欲を高めるホルモンである**グレリン**の量が多かった



肥満、高血圧、脂質異常症、
糖尿病リスク上昇
うつ・不安神経症増加
免疫力低下

J Sleep Res. 2007 Mar;16(1):66-76.
Arch Intern Med. 2005 Apr 25;165(8):863-7.
Sleep. 2016 Aug 1;39(8):1555-62.

睡眠にいい運動

- 運動はあなたのストレスを軽減するのに役立つ
- 体を動かすことで、日中の活動において脳の覚醒を促すこと、そして、眠りの質を高めるメリットがある。
- 運動する時間帯に注意：有酸素運動をするときは、就寝時間の1～2時間前までに終了
- 運動を行うことで、深い眠りである徐波睡眠および総睡眠時間が増えること、そして、入眠までの時間が短縮
- 激しい運動は逆に睡眠を妨げますので、負担が少なく長続きするような有酸素運動（早足の散歩や軽いランニングなど）が良い
- 習慣的な運動が必要



睡眠と食事

- 食事を毎日、同じ時間に摂る
- 食事による体内時計（胃腸）
- **朝食**は大切で、就寝中に下がった体温を上げ、脳を活性化し、消化器官の働きも活発にする（朝食後14～16時間でメラトニン分泌）
- 就寝前の食事NG
- **バランス**よく脂質は控えめに。
- 肉や魚、卵、乳製品などの**必須アミノ酸**を多く含む良質なたんぱく質を積極的
- **アルコール**は眠気を促しますが、快眠につながらない（むしろ睡眠深度が浅くなる）
- **カフェイン**は脳を興奮させる作用があるため、こちらも夕方以降は避ける

グリシンの効果

- 深部体温を下げて『深い眠り』を導く
- 寝起きの疲労感や眠気が減り、日中の作業効率がアップ！
- 睡眠サイクル（レム睡眠・ノンレム睡眠）のリズムが整う

ーグリシンを多く含む食材ー

- 牛すじ
- 鶏軟骨
- 豚足
- エビ・カニ
- ホタテ・イカ
- カジキマグロ
など

