

寒い日が続いておりますが、風邪などは引いていませんか？暦の上では春ですがまだまだ日照りは短く、長い夜が続きます。

そこで今月のこもれびタイムズは睡眠についてまとめました。



年齢を重ねてくると「睡眠時間が短くなった」「良く寝れない」とお悩みの方がいらっしゃると思います。睡眠時間について、若いころと必要量が変わらないと思いがちですが、実は年齢を重ねるごとに睡眠の必要量は少しずつ減少していくことが知られています。

睡眠について知っておくべきことは「睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分」という事です。

今月号では、睡眠についての知識を深めていただき、「自分が思う理想の睡眠」にとらわれない睡眠生活を送る手助けができれば幸いです。

① 睡眠時間は長ければよいという事でもない？！



睡眠時間は長くても短くても健康を損なうリスクを高めることがアメリカの大規模調査で分かりました。このデータでは7時間の人が最も長寿であったと示されています。これまで理想的な睡眠時間は8時間と言われていましたが学問的根拠はないようです。

② 年齢によって睡眠が変化？！

夜間の睡眠時間は10歳までは8-9時間、15歳で8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間と、加齢とともに必要な睡眠時間は少なくなっているという事が報告されています。よく加齢によって昔ほど長時間眠れなくなったという悩みを聞きますが、実は加齢に伴い必要とする睡眠時間が少なくなっているというのが事実のようです。成人の場合、個人差はあるものの6-7時間前後の睡眠時間が目安です。

③ 季節によっても睡眠時間が変化？！

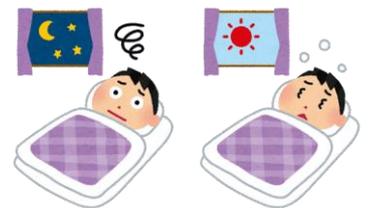
秋から冬にかけて日が短くなる時に睡眠時間は長くなり、春から秋にかけて短くなるようです。このことから睡眠時間と日照時間は深くかかわっていることがうかがえます。



④ 最後に・・・

睡眠で大事なことは睡眠時間の確保と体内リズムを整えることです。睡眠時間が足りないと、風邪をひきやすくなったり、高血圧や糖尿病の要因にもなったりすることが報告されています。また記憶力やパフォーマンスにも大きな影響をもたらすことが報告されており睡眠不足による経済的な損失は膨大なものになるといわれています。

体内リズムが乱れると寝たいときに眠れなくなったり、睡眠時間が十分なはずなのに目覚めが悪くなってしまったりと、良い睡眠が得られにくくなります。毎朝同じ時間に太陽の光を浴びること、朝食をしっかり食べること、夜に強い光を浴びないといったことが体内リズムを整えるうえで重要になります。



睡眠には「脳や身体の休養」「疲労の回復」「免疫機能の増加」「記憶の固定」「感情整理」など多くの重要な役割があります。うまく睡眠不足を解消し、生き生きとした毎日を過ごしましょう。

出典 大塚製薬睡眠リズムラボ



作成 浜浦町薬局