

健康通信 12月号



■成人の5人に1人が睡眠の悩みを抱えている!?

成人の5人に1人が睡眠の悩みを抱えているという日本。平均睡眠時間は6時間18分と先進国で最低レベルの“寝不足大国”です。一体どうすれば快適な眠りを得ることができるのでしょうか。今回は睡眠研究の世界的権威、筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構機構長の柳沢正史先生のインタビュー記事を抜粋してご紹介します。

★大切なのは寝室だけでなくリビングの明るさ

必要な睡眠時間には個人差があり、様々な研究や調査を総合すると、平均で7時間前後。更に重要なのは睡眠の質。質の良い睡眠をとる為には、まず寝室の環境を整えること。①部屋を暗くすること ②静かな環境にすること ③温度湿度を快適に保つこと、この3つがとても重要です。中でも日本人の生活様式でポイントになるのは「部屋の明るさ」。日本の家は明る過ぎる！これは寝室だけでなく特にリビング・ダイニングに言える話で、海外のホテルに泊まると「照明が暗いな」と感じる人は多いと思いますが、実はあれくらいがちょうどいい。催眠作用のあるメラトニンというホルモンは光の刺激が弱まると脳内で分泌される量が増加。寝室を真っ暗にしても、その前にいる環境で明るすぎるとメラトニンの分泌が進まず、なかなか眠たくならない、ということに。

快眠を得るための新常識5選

- 大切なのは寝室だけでなくリビングの明るさ
- 眠くもないのにベッドに入るな
- 昼寝は応急措置 ときに逆効果
- “寝過ぎてだるい”は睡眠不足の証拠
- 朝型・夜型は年齢で変わる



★眠くもないのにベッドに入るな

寝室やベッドには眠くなってからいくもの。眠くもないのに「はい、この時間になったから寝なきゃいけない」と無理にベッドに行っても眠れないし、「寝なくちゃ…」というプレッシャーで逆に不眠になったり…眠れない場合は、無理に寝ようとせず1度ベッドから出て、眠気が来るまで待ってから横になるのがベター。大切なのは「◎時間寝なきゃ」という気持ちではなく、自然に眠くなって自然に起きる習慣。あとは「これをすると眠くなる」という自分なりのルーティーンを見つけられれば最高です。

★昼寝は応急措置 ときに逆効果

ヒトは成人の場合、基本的に昼寝は不要で、夜の睡眠が不足している場合にのみ推奨されます。昼寝はあくまで応急措置、夜しっかり眠ることが理想。特に高齢者では、昼間の活発な生活習慣をつけることが有用で、適度な運動を行い、昼寝をしないことも大切です。現役世代で昼寝をする場合は14時頃までにすること。そして20分間を少し過ぎた程度で切り上げることがポイント。脳の疲労回復のためにはその程度で十分。逆に20分を大きく超えてしまうと“深い”睡眠となってしまうため、脳が再び覚醒するのに時間がかかり、不快感が残ったりしてしまいます。



★“寝過ぎてだるい”は勘違い 睡眠不足の証拠

そもそもヒトは「寝過ぎる」ことは出来ません。睡眠が足りていたら、それ以上眠ることは出来ず、必ず起きます。週末に昼まで寝られるということは、それまでの睡眠が如何に足りていなかったかの証拠。月曜日に体調が悪くなるのは、週末に昼まで眠っているせいで、睡眠中央時刻（就寝時刻と起床時刻のちょうど真ん中の時刻）が後ろにズれてしまい、それを月曜日に元に戻すことで、いわば時差ボケ状態になる為。これは「社会的時差ボケ」と呼ばれる状態。こうした「自覚なき睡眠不足」の方が日本ではとても多く危険です。多くの自称ショートスリーパーは、睡眠不足を自覚できていないだけです。そのまま生活を続けていくと、昼間の脳のパフォーマンスが低下して仕事に支障が！確実に健康も悪影響が出ます。 (裏面へ)

★朝型・夜型は年齢によって変わる

今の世の中は朝型の人に有利にできています。早寝早起きを批判する人はいませんから。でも生物学の側面からすると、どうしても朝が苦手な人、夜型の人はいるのです。そして実は朝型・夜型は個人の体質以外にも、年齢によって大きく変わることが研究で分かってきています。ヒトは10歳前後までは平均すると朝型で、それを過ぎて思春期から20代、30代にかけては一気に夜型が進みます。それを過ぎると段々朝型に戻っていく。だからおじいちゃん、おばあちゃんになるとみんな早寝早起き。この変化の理由は社会的な要因ではないとされています。生物学的にヒトは、そういうものなのだとしか今は言えません。



【自分は朝型人間？夜型人間？】

国立精神・神経医療センターのHPで「朝型・夜型質問紙」が公開されていて、19の簡単な質問に答えるだけで朝型か夜型かを推定することが可能です。気になる方は是非、活用してみてください。



■ 国立精神・神経医療研究センター「睡眠に関するセルフチェック」QRコードはこちら
<http://www.sleepmed.jp/q/meq/>

[参考文献：クローズアップ現代/ぐっすり眠れていますか?徹底分析!日本人の寝不足 取材レポートより]

☆あったか夕飯で快眠!? “ぐっすり”を引き出す鍋料理は?☆

私たちの睡眠は体温と深く関わっていて、睡眠モードに入る前に、深部体温を上げておくことが、いざ「入眠するぞ」というときの体温急降下をつくるポイントです。そこで、おすすめなのが、あったか夕飯。冬の定番、あつあつの鍋料理は快眠にぴったりの料理。特におすすめなのはカプサイシンを含む唐辛子やキムチなどの入った鍋。カプサイシンは、体温を一時的に上げる効果があると言われています。また、エビやホタテ、かきなどの魚介類は、深部体温を下げて睡眠の質をアップする効果が期待されている『グリシン』というアミノ酸が含まれています。今回は韓国料理の「スンドゥブチゲ」。唐辛子のカプサイシン、発酵食品のキムチ、高タンパク食品の豆腐、スーパー食材卵、ビタミンBの豊富な豚肉、ビタミンA・C、カリウム、アリシンを含むニラに、魚介類でグリシンをプラスしていい眠りに誘う晩御飯レシピをご紹介します。材料半分ずつで1人鍋でのスープもお勧めですよ。

🍲 熱々スンドゥブチゲ 🍲

【材料 2人分】

- ・絹ごし豆腐 1丁 ・キムチ 100g ・卵 2個
 - ・豚小間切れ肉 100g ・牡蠣 4〜6個
 - ・玉ねぎ 1/2個 ・ニラ 1/2束 ・椎茸 2個
 - ・あればコチジャン 小匙1〜2 ・ごま油 小匙2
- <スープ・調味料> ・水 500cc
- ・鶏がらスープの素 小匙2 ・だしの素 小匙1
 - ・すりおろし生姜・にんにく 各小匙1
 - ・しょうゆ・みそ 各大匙 1/2 ・砂糖 小匙1

【作り方】

1. 豚肉は一口大に、玉ねぎとしいたけは薄切り、ニラは5cmに切る
2. 牡蠣は片栗粉と塩2つまみ(分量外)で揉み、数回水を変えて洗い、水気を引き取っておく
3. 鍋にごま油を熱し、にら以外の1とキムチ、にんにく、しょうが、コチジャンを炒める
4. スープ・調味料を入れひと煮たちしたら、豆腐を手で割り入れ、牡蠣も入れる
5. 再度ひと煮たちしたら、卵を落とし入れ、ニラを入れて出来上がり

【メディカルフィットネスとは?】

「メディカルフィットネス」と「一般的なフィットネス(ジム)」とは何が違うのでしょうか?

「メディカルフィットネス」とは医学的な要素を導入したフィットネス施設のことを指します。布留メディカルフィットネスは医療法42条施設に該当し、施設基準に基づいた設備が完備されているため、アスリートから高齢者、生活習慣病の予防、手術後の方など幅広い方にご利用頂くことができます。一般的なフィットネスと違い、医師の指導管理のもと理学療法士や健康運動指導士による専門性の高いアドバイスを受けることが可能です。また、メディカルチェックに基づき医学的見地から運動プログラムを提供し、各個人の身体状況に応じて段階的に運動指導と評価を行うことで個々の能力に応じた対応が可能です。布留メディカルフィットネスは、地域初の「メディカルフィットネス」です。地域の方の健康維持に貢献できることを願っています。