

# 睡眠について

# 睡眠ってどうして必要なの？

睡眠が大切なのは、体の疲れを取るためだけではありません。起きている間中ずっと活動している脳を休ませてあげることが必要なのです。

睡眠中はさまざまなホルモンが分泌され、新陳代謝を促し、日中の活動で疲れた心と体のメンテナンスを行います。

また、睡眠には免疫力を高める役割もあります。

睡眠不足が続くと、交感神経が刺激され、白血球のうちの顆粒球が増えるため、カゼをひきやすくなります。

反対に十分な睡眠は、副交感神経を刺激し、白血球のうちのリンパ球を増やし、カゼもひきにくくなります。

私たちは、心と身体の健康を保つために睡眠が必要です。



# 睡眠時間は何時間必要？



睡眠の必要量にはかなりの個人差があり、年齢・日中の活動量、体調などによっても大きく変わってきます。

しかし、右のグラフのような研究結果もあります。

7時間睡眠の人の死亡率を1とした場合、3時間以下の人は1.2~1.3倍、10時間以上の人は1.3~1.4倍の死亡率になるそうです。

最適な睡眠時間は、誰にとっても7時間であるという訳ではありませんが、「7時間が最適である人の割合が一番多い」ということのように。

## 睡眠と死亡率

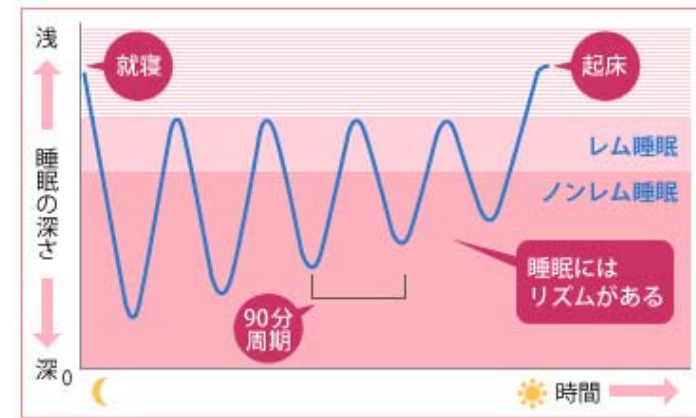


Michael.A.Grandner  
University of Pennsylvania

# レム睡眠とノンレム睡眠

眠りは2種類の異なる性質から成り立っています。

- レム睡眠 ~Rapid Eye Movement~  
眠っていても目玉が動き、脳は覚醒に近い浅い眠り。
- ノンレム睡眠 ~Non REM~  
ぐっすりと熟睡した状態の眠り。



ノンレム睡眠を経てレム睡眠にいたるリズムを、「睡眠単位」と呼び、そのサイクルはおよそ90分間とされています。

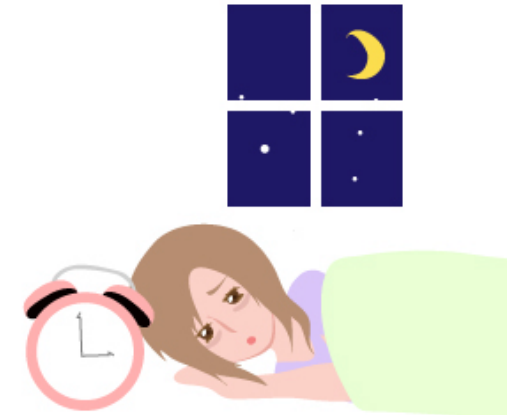
成人の場合、一晩に7時間半眠る人は睡眠単位を約5回、6時間ならば約4回繰り返していることになります。

先程の研究と組み合わせて考えると、睡眠単位を5回繰り返す、7時間30分程度の睡眠が、健康的ですっきりと目覚めることができるとも考えられます。

# 睡眠と健康との関連

睡眠をとらないと、以下のような健康上の問題があらわれ、仕事にも悪影響がでてきます。

- ・体力低下
- ・注意力低下
- ・判断力低下
- ・作業効率の低下



また、睡眠障害を起こす疾患には、以下のようなものがあります。

## ・不眠症

主な原因は**ストレス**や**不安**です。眠れない事に対する自己嫌悪でストレスが増大し、症状が悪化することもあります。

## ・睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に10秒以上の呼吸停止を繰り返す疾患です。酸素飽和度が低下するため**集中力・記憶力の低下**が生じ、最悪の場合には**突然死**を起こす危険性もあります。

## ・ナルコレプシー

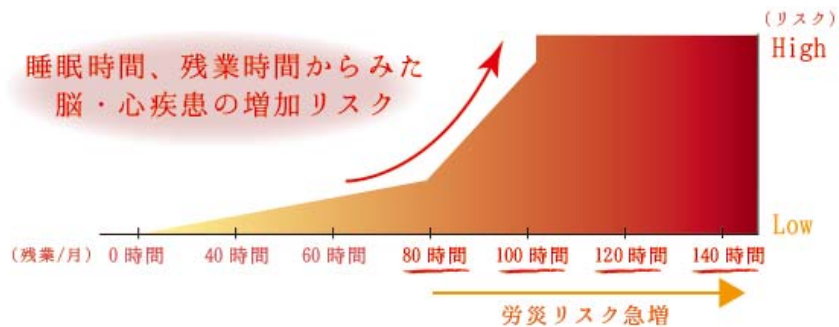
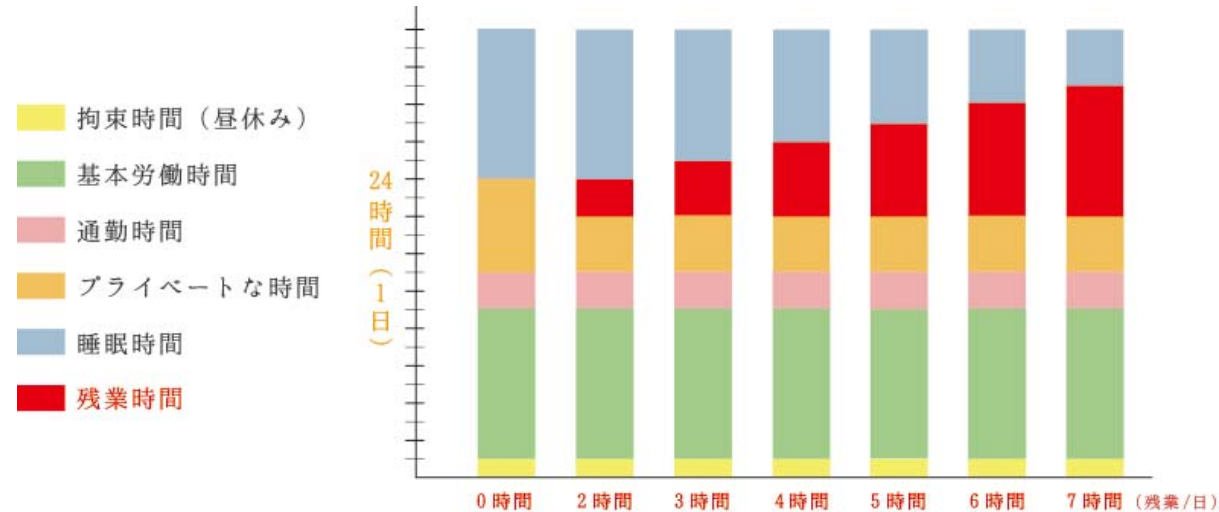
十分な睡眠をとったにも関わらず昼間に強い眠気が遅い、意思とは関係なく寝てしまう病気ですが、原因は解明されていません。

## ・周期性四肢運動障害

寝入りばなに**瞬間的な筋肉の痙攣**や**びくつき**が起こる病気です。**精神的・肉体的なストレス**が**主な原因**なのですが、てんかん性脳波異常が発症原因の場合もあります。

# 長時間残業と睡眠の関係

一般的な労働者の生活時間・労働時間・睡眠時間の関係と、脳・心疾患のリスク



睡眠時間が4時間以下になると、心疾患による死亡リスクは7時間の約2倍といわれ、1ヶ月100時間超の過重労働はハイリスクと言えます。

# スマートフォンによる睡眠障害

現在、「国民の2人に1人はスマートフォンを持つ」と言われています。そんな、スマートフォンの普及が原因で、新たな不眠症に悩まされる人が急増しています。

## スマートフォンの何が悪いの？

パソコン、スマートフォンなどのバックライトディスプレイを見続けると、生体リズムをうまくコントロールできなくなり、睡眠障害を起こしやすくなります。

寝る前に60分間タブレット端末やゲームをすると、60分間日光を浴びたのと同じように、眠りを誘うホルモンである「メラトニン」の分泌が抑制されたとの研究報告があります。また、スマートフォンにより脳が興奮状態となってしまう、眠る準備ができないことも、睡眠障害に関係があります。

寝室にはスマートフォンを持ち込まず、良質な睡眠を確保できる環境づくりを心がけましょう。

