

睡眠と休養で、健康に！

～しっかり眠って健康な体づくりを…～



阿込 太郎(アコム タロウ)さん 52歳

10月に辞令が出て異動した。通勤時間が少々長くなったのが残念だ。2ヶ月以上過ぎ、少しずつこの環境にも慣れて、仕事にも慣れてきた、と思う。でも、最近なんだか疲れがとれない。夜中に目が覚めることもしばしば…。「週末はサウナにでも行きたいなあ」そんな思いを抱えつつ、同僚の助けを借りながら、今日も業務に奮闘中。

阿込さんが抱える健康リスク①…睡眠リズムの乱れ

☆ 睡眠不足がおよぼす全身への影響 ☆

肥満・生活習慣病

睡眠不足により、食欲を抑えるホルモンが減り、食欲を増進させるホルモンが増えてしまいます。

【影響】

食べ過ぎによる肥満⇒生活習慣病・メタボになり動脈硬化がすすむ⇒脳疾患・心臓疾患やCKD(慢性腎臓病)による人工透析に…

免疫機能の低下

炎症を抑えるメラトニンの分泌や、免疫機能の要であるNK細胞の働きが低下します。

【影響】

免疫力の低下⇒風邪・感染症になりやすくなる、アレルギーの発症リスクが上がる、がんになりやすくなる

脳機能の低下

アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症の発症リスクが高まります。

【影響】

睡眠中に分泌される脳内の老廃物除去を行う物質が減少⇒脳内に不要な老廃物が蓄積⇒アルツハイマー型認知症の発症

生活習慣病の悪化⇒脳血管への血流が悪化⇒脳血管性認知症の発症

こころの不調

睡眠により十分な休養がとれないと、身体だけでなくこころもバランスを崩します。

【影響】

日中の眠気、イライラなどの感情調整力低下ややる気の低下⇒抑うつ、不安障害などのメンタル疾患の発症

集中力の低下⇒作業効率の低下、業務中のミス、交通事故など…

☆ 質のよい睡眠を妨げる習慣 ☆

➡ 就寝前の飲酒

寝酒は、一時的に眠りを促しますが、眠りを浅くさせて、熟眠感が得られないなどの睡眠の質の低下につながります。(詳しくは次ページへ)

➡ 就寝前の喫煙

たばこに含まれるニコチンには覚醒作用があるため、就寝前に吸うと、睡眠の質を低下させます。

➡ カフェイン摂取

覚醒作用のあるカフェインを摂ると睡眠を浅くさせたり、入眠困難の原因になります。睡眠前3～4時間は摂取を控える必要があります。

➡ 就寝前のパソコン・スマホの操作

LEDディスプレイから発生するブルーライトの刺激により、睡眠を司るメラトニンの分泌が抑制され、睡眠の妨げになります。

☆☆☆質のよい眠りのための睡眠環境の目安☆☆☆

室温 冬:18℃程度 夏:25℃程度

明るさ 30ルクス以下 騒音 40db以下



阿込さんが抱える健康リスク②・・・飲酒量の増加

☆ 最近お酒の量が増えてない？ ☆

睡眠で悩む人の中には、眠るためにお酒を飲む(寝酒をする)方も多いです。寝酒は、睡眠に入るまでの時間を短縮させる代わりに、眠りを浅くさせる作用があります。また、利尿作用もあるため、トイレのために起きてしまう等、睡眠の質を下げる原因になります。

お酒が身体にプラスの効果と及ぼす量は純アルコール量で20gまでとされています。

- 日本酒なら1合(180ml)
- ビールなら中ビン1本(500ml)
- 焼酎(25度)なら110ml
- ワインなら2杯(240ml)

※アルコールの分解能力は体重に比例するといわれているため、女性は更に少なめにする必要があります。

では、阿込さんの飲酒日記を確認してみましょう。



【阿込さんの飲酒記録】

日	飲酒量	阿込さんの所感
12/1(金)	ビールジョッキ1杯+ 焼酎水割り 3杯 他	週末だ。プレミアムフライデーではないが、おいしいお酒を同僚木下君と飲んだ。週末はこうでないと!
12/2(土)	焼酎水割り 1杯	昨日は少々飲み過ぎた。華子さんの目が怖いので1杯だけにしておこう。・・・休肝日? 来週つくるよ、うん。
12/3(日)	焼酎水割り 1杯+α	月曜に向けて気合の1杯。今日はよく眠れるように少し濃い目にしておいた。
12/4(月)	焼酎水割り 1杯	今日は残業して遅くなった。でもこの1杯で疲れもとれる。すぐ寝るからご飯は少なめにしておいた。
12/5(火)	焼酎水割り 2杯	今日も酒がうまい。疲れを癒すにはこれが一番。
12/6(水)	焼酎水割り 1杯+α	・・・手がすべった。これはロックか? まあいいか。少々濃い目の1杯が胃に染み渡る。だがうまい。
12/7(木)	焼酎水割り 2杯+α	今日は疲れた、これはご褒美。濃い目のをチビチビいただこう。
12/8(金)	ビールジョッキ2杯+ 焼酎水割り 2杯?	忘年会・・・楽しかった! 華代ちゃんに怒られるからシメのラーメンは断った(ドヤッ!)
12/9(土)	焼酎水割り 1杯+α	週末の疲れはしっかりとらないと。ちょっと濃い目でよく眠れるはず。
12/10(日)	焼酎水割り 1杯	あれ? 今週は休肝日がなかった・・・? まあ、来週は休肝日をつくるから、今日はちょっとだけ・・・。
12/11(月)	焼酎ロック 1杯	今日は少し夕飯が遅かった。早めに寝たいから少し濃い目で疲れをとろう。
12/12(火)	焼酎水割り 2杯	昨日はなかなか寝付けなかった。酔いが浅かったのか?
12/13(水)	美味しい焼酎をたしなんだ	友人に誘われて牡蠣鍋へ。芋焼酎の飲み比べは、あくまでも付属だよ。(・・・やっぱり森伊蔵は美味いね、山ねこも良かった)
12/14(木)	焼酎水割り 1杯+α	最近飲みすぎかな? 1杯にしとくか。ん～美味いんだけど、薄めの焼酎じゃ物足りない・・・こっそり追加だ!
12/15(金)	ビールと焼酎(不明)	同僚木下君に誘われて、美味しいお酒を沢山飲んだ。飲酒量は・・・黙秘権を行使する。
12/16(土)	-	昨日は飲み過ぎた。二日酔いだし、どや顔で休肝日を開催。
12/17(日)	焼酎水割り 1杯+α	昨日は休肝日だったし、明日は仕事がある。軽めに1杯だけ・・・あれ、ちょっと濃すぎたか?
12/18(月)	焼酎水割り 2杯	昨夜は眠れなかった。やはり寝酒が必要だ。
12/19(火)	焼酎ロック 1杯	華代ちゃんに飲みすぎを指摘された。妻にも最近焼酎の減りが早いと怒られた。
12/20(水)	焼酎水割り 2杯	やはりこのくらい飲まないと安心できない。飲まないと不安? いや飲むから安心して眠れるんだよ。



阿込さん・・・お酒の量が増えていませんか? 健診の間診票では、1日1杯だったはず・・・。

焼酎・ウイスキーなど、自分で注いで飲むタイプのお酒は、少しずつ気付かない間に量増えている場合があります。あらかじめ1週間で飲む量を定める等、増やさない対策が必要です!

また、休肝日も重要です。厚生労働省の研究班が行った調査では、休肝日のない人は死亡率が高くなるというデータがありました。他にも、休肝日をつくることは依存症を防ぐ等の役割もあります!

あっ、あと二日酔いのときの休肝日はノーカンですよ!!



☆ 睡眠とお薬 ☆


生活習慣や睡眠の環境を見直し、悩みやストレスを軽減させられれば、不眠の多くは解消することができます。お薬を飲むという選択は、それでも眠れない場合の選択肢です。医療機関で処方してもらうお薬は、昔と比べると依存性も低く安全になりました。薬剤師からきちんと説明を聞き、用法・用量を守って適切に服用しましょう。

☆ 睡眠指針 ☆

厚生労働省にて、平成26年に科学的知見に基づき快適な睡眠のための指針が策定されました。良い睡眠を実践して、活動的な毎日を過ごしましょう！

健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつも違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



お酒が増えていたのに気付かなかった…。そういえば、春先には缶ビール1本で満足してたなあ。病気になる前に気付けてよかったよ。ちゃんと対策を考えないとね。仕事のことは…丸糸部長に相談してみようかな。

引用・参考
厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報
サイト e-ヘルスネット
イラスト:いらすとや