

新型コロナウイルスの位置付けが5類感染症に移行し、最初の夏を迎えました。院外では基本的感染対策についても一律に対応を求められなくなり、魅力的なイベントも多く、解放感とワクワク感で心揺さぶられる季節です(^v^)

今年は久しぶりにあれもこれもしたい！お出かけしたい！と計画しておられる方も多いと思います。遊びたいけど仕事も家事もちゃんとしなきゃ・・・気が付いたら睡眠不足！そんなあなたに読んでほしい今号のテーマは・・・『睡眠負債』です。しっかり眠ることの大切さをちょこっと、おさらいしてみましょう！！



## 睡眠負債とは??睡眠不足が及ぼす深刻な影響って・・・?

### 影響1：自律神経の乱れ

通常、身体が活発に働く時には交感神経、リラックスしている時には副交感神経が活発になります。しかし睡眠不足が続き、この2種類の神経のバランスが崩れてしまうと、全身の臓器機能が低下し、**疲労感**や**倦怠感**が出現します。これは、皆さん経験したことがありますよね。



### 影響2：生活習慣病など病気のリスク上昇

交感神経と副交感神経のバランスが崩れることで循環動態に影響を及ぼし、高血圧や不整脈を引き起こします。また、食欲を抑えるホルモンである「レプチン」の分泌が減少し食欲を増大させてしまうため、内臓脂肪型肥満にもなります。**肥満は睡眠時無呼吸症候群(SAS)の主な原因**となっており、放置すると**脳血管障害のリスクが通常の3~4倍も上昇**します。**重度となると5倍**にもなることが明らかになっています。全身の臓器機能が低下するわけですから、消化器官の疾患、腸内フローラの変化による免疫力低下など、あらゆるところに影響が出てきます。



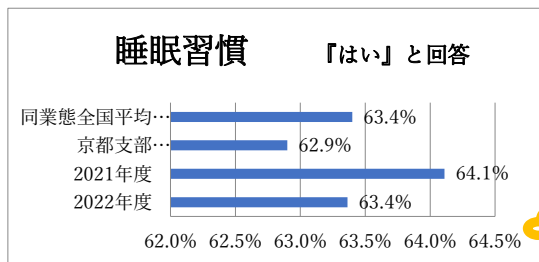
### 影響3：パフォーマンスの低下

絶対的な睡眠時間の不足・浅い睡眠は、一時的に個々の能力を低下させ、小さなミスが増え、作業内容によっては大事故につながります。先ほど述べた**睡眠時無呼吸が引き起こす居眠り運転**による交通事故、医療現場でのインシデントなど・・・ニュースで時々目にします。眠いのをこらえて仕事しても効率よく進まないのは当たり前。ここで無理をしてしまうと、酔っ払い運転と同じような状況に陥り、さらに焦って**取り返しのつかない事態**を招きます。多かれ少なかれ、皆さん経験があるのではないのでしょうか。

こうした状態が続き、疲れているのに寝付けない、途中で目が覚める  
⇒睡眠不足・・・の悪循環が『睡眠負債』の状態です！！



下記：2022年度当院職員健診における『睡眠で十分休養が取れていますか』への回答



全国平均レベルですが、  
昨年度よりやや低下。  
もう少し睡眠状況の  
改善余地あり・・・?



## 『睡眠負債』を解消するにはどうしたらいいの？



⇒質のいい睡眠の目安は、日中の眠気や不調がないかどうか

仕事や家事で忙しい皆様に、今日から簡単にできる**眠るためのコツ**をご紹介します(\*^v^)

### コツ①：朝日を浴びる

人間の体内時計は24時間周期から少しずつ遅れており、放っておくと眠りにつく時間がどんどんずれていきます。起床時に日光を浴びると、睡眠を促す「メラトニン」というホルモンが抑制され、覚醒状態に切り替わり、体内時計がリセットされるのです。その後15~16時間後に眠気が生じるよう調整されるので、毎日決まった時間に起床・就寝ができるというわけです。何気ない行動ですが、これ、大事です！！



### コツ②：適度に身体を動かす

眠気は脳の温度が下がる時に生じやすいため、運動で一時的に脳の温度を上げることで、運動をしない時よりも脳内温度の下がり幅が大きくなり、眠りにつきやすくなるのです。夕方から夜にかけて、就寝の3時間ほど前のタイミングで軽い有酸素運動がオススメです。楽しんで取り組めるというGOODなので、就寝前にできない方は、「好きな運動を好きな時間に」でも大丈夫ですよ！ただし、単発の運動では効果は薄いので、定期的に行えるよう工夫しましょう(\*^v^)



### コツ③：湯船につかる

運動の場合と同じで、一時的に体温を上げる事で入眠を促す効果があります。就寝の2~3時間前に、38度のぬるめのお湯で25~30分、42度位の熱めのお湯なら5分程度の入浴がいいでしょう。半身浴なら、40度位のお湯で30分程度、汗をかく程度につかりましょう。熱すぎる温度や長湯は逆効果なので注意してください。水分補給もお忘れなく。



### コツ④：ブルーライトを見ない

太陽光の他にパソコンやスマートフォンなどのディスプレイやLED照明にも多く含まれているブルーライト。「可視光線」の中でも波長が短くエネルギーが強いため、目に負担がかかるうえ、就寝前を見ると、①で述べたホルモンが抑制されるため、入眠を妨げ、体内時計を狂わせてしまいます。仕事や勉強でどうしてもディスプレイ画面を見るという方は、ブルーライトカット眼鏡を使用してみれば(^v^)

### コツ⑤：昼寝をする

昼寝は午後の眠気を改善する効果もあり、20分程度を目安に座位で仮眠するのが理想です。30分以上もしくは臥床してしまうと深い眠りに落ちてしまい、就寝リズムも狂ってしまうので注意してください。最近では昼寝タイムを設ける企業も増えてきましたよね。社員に昼寝をさせることで業績アップしたというデータも多く報告されています。業種によっては難しいかもしれませんが、10分程度、目を閉じて椅子にもたれるだけでも効果はあります。昼寝タイムについて職場で話し合ってみてはいかがですか(\*^v^)



睡眠でお困りの方は、一度専門医を受診されることをお勧めいたします。

外来診療のお知らせ

## 睡眠時無呼吸(SAS)外来

診療日  
第1、第3(水曜日)  
14時~16時(予約制)

受診をご希望の方は、主治医または職員までお問い合わせください。クリニックほりかわ