



皆さまこんにちは。4月、花の開花とともにわくわくする陽気となりました。“新しい生活様式”を取り入れながら新型コロナ感染予防に取り組みましょう。

さて今回は、睡眠リズムラボより『最適な睡眠時間』のお話をご紹介します。



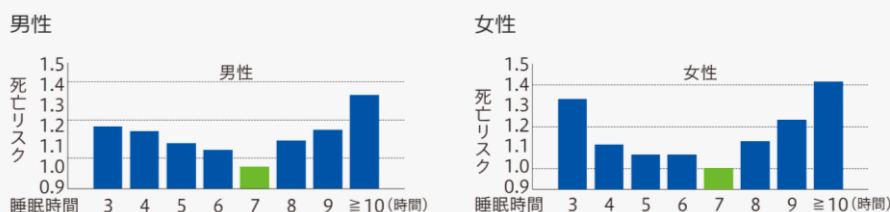
睡眠時間は長ければ良いということでもない?!

睡眠不足の蓄積が、がん、糖尿病や高血圧などの生活習慣病、うつ病などの精神疾患、認知症など、さまざまな疾病の発症リスクを高めることが、各方面の研究結果から明らかになってきております。しかし、単に睡眠時間が長ければ良いというわけでもないようです。

米国の大規模調査では睡眠時間が7時間の人が最も死亡率が低く長寿でした。短い睡眠が健康にとってリスクというのは理解できるかもしれませんが、8時間を超える睡眠時間の人は死亡リスクが上昇するという結果がでています。

これまで理想的な睡眠時間は8時間と言われましたが、学問的根拠はなかったのです。

図14 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男女ともに死亡リスクがU字カーブ



110万人超の男女を対象に約6年間追跡調査。睡眠時間と死亡リスクの関係をみた米国での研究。死亡リスクは、睡眠時間7時間を1とした時の相対リスク。睡眠時間と死亡リスクの間には、U字カーブがみられた。

個人の睡眠時間は季節によっても変化します。最も日の短い12月から1月に睡眠は長くなりやすく、6月から7月の初夏に最も短くなることが分かっています。



睡眠時間の確保と体内リズムを整えることが大事

睡眠でまず大事になるのは睡眠時間をきちんと確保することです。日中眠くなるが多かったり、仕事や学校のない休日に朝遅くまで寝てしまっている場合は、日ごろ睡眠時間が足りないというサインになります。

睡眠時間を確保することは私たちの健康にとってとても重要なことです。睡眠不足だ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りうる事が報告されています。

体内リズムの乱れもまた肥満といった生活習慣病や、日中の疲労感、パフォーマンスにも関わっているということが報告されています。

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。うまく睡眠不足を解消しながら、体内リズムをコントロールして、生き生きとした毎日を過ごしましょう!

次回のCPAP外来は第2木曜日の5月13日(Dr秦)、第4木曜日の5月27日(Dr秦)に行います。お間違えのないように受診してください。

☆ 過去のCPAP外来通信が呉共済病院ホームページでご覧になれます ☆

