



©Skellington-Fotolia.com

身体の疲労回復で一番効果的なものは睡眠であると言われています。日常生活で蓄積された疲労を、効率よく回復するための質の高い睡眠のとり方や最適な睡眠時間、安眠グッズなどについてご紹介いたします。

文/後藤ようこ

疲労回復！ 方法とは!?

人間にとっての睡眠

朝起きて夜眠る。これは極めて当たり前の行為ですが、睡眠の持つ意義や効果をしっかりと理解している人は少ないのではないのでしょうか？

まず、人間にとっての「睡眠」の意義をしっかりと理解するためには、私たちの睡眠中に、身体のかなで何が起きているかを知る必要があります。

睡眠の最も重要な役割は、脳と肉体の休息です。脳の休息という面では、昼間、活発に活動した脳を休ませ、嫌な記憶や体験を消去してストレスを軽減する働きがあります。睡眠が不足することで、ストレス耐性が不安定になり、精神状況に大きな影響を与えることもあります。十分な睡眠がとれてはじめてリフレッシュができ、昼間の活動が生き生きとしてくるのです。

また、肉体の休息という面では、睡眠中に大量に分泌される成長ホル

モンは肌の再生やタンパク質の合成促進、軟骨の再生促進、脂肪分解、抗酸化など、私たちの身体の損傷した細胞を生まれ変わらせる重要な役割を担っています。つまり、睡眠とは私たちの脳と身体の再生に関わる重要な行為であり、良質な睡眠を得るための睡眠コントロールは、日中のパフォーマンスに大きな影響を与える大切なものと言えます。

良質な睡眠がとれないとどうなる？

昨今のさまざまな睡眠に関する研究の結果、健康な身体と精神を維持するための最適な睡眠時間は、高齢者を含めた成人で7時間前後だということがわかってきました。この7時間という睡眠時間は、脳を休息させるために必要な時間であり、身体の再生においても必要なホルモン分泌が活発に作用するために必要となる時間です。成人において、睡眠時間が7時間を下回る日が続くと、健康被害が起るリスクが高まるという

こともわかっていきます。

たとえば、睡眠時間が5時間以下という日が2日以上続くと、交通事故発生率が高まるとされています。さらに、心臓疾患や肥満、糖尿病、認知症などの発症リスクも高まるということもわかってきました。もはや慢性的な睡眠不足は、心身の健康状態に大きな影響を与えると云えるのです。

このことから、満足な睡眠がとれない睡眠障害は、身体の機能修復能力の低下や免疫力の低下、代謝の低下など、人間の活動を支配する多くの機能にマイナスの作用を及ぼし、健康を損なう要因になり得るのです。そのため、健康被害を起こす一つの目安として、十分な睡眠がとれないもしくは不眠が2週間以上続くようなことがある場合、速やかに睡眠障害専門外来などの専門医に相談することをお勧めします。

最適な睡眠とは

高齢者を含めた成人のベストな

自分の睡眠を知ることから始めましょう。

質の良い睡眠を得る秘訣

それでは、これらを踏まえて日々の睡眠の質を高める秘訣をまとめてみましょう。

それはズバリ、規則正しい生活を送ることです。寝る時間、起きる時間ももちろんのこと、朝食の時間と夕食の時間は、毎日同じ時間帯にとることをお勧めします。一定の時間で食事をすると、身体の体内時計がセットされます。そうすることで、7時間という睡眠時間のなかで、決まった時間に重要なホルモンが効果的に分泌されるようになります。

また、質の良い睡眠を得るためには、それなりの準備が必要です。就寝時間の3時間前までには夕食を終えておきましょう。アルコールも控えると効果的です。激しい運動は2時間前にやめましょう。筋肉トレーニングやストレッチなども、2時間前までに終わらせて

[特集2]

効果的な睡眠で 質の高い 睡眠を得る



©yo--Fotolia.com

睡眠時間は7時間と前述しましたが、重要なのは7時間の質の良い睡眠を継続してとることです。それに、5時間以下の睡眠でも健康に支障のないショートスリーパーという人たちも存在します。ですが、ショートスリーパーの割合は日本人人口に対し、約0.5%程度です。ほとんどの人が7時間前後の睡眠が必要だと言えるでしょう。そして、睡眠時間は短くてもいけません。逆に長過ぎててもいけません。規則正しく7時間の睡眠を確保することがベストです。

しかし、中には睡眠時間を7時間とっていても熟睡感が得られない人や、自分の睡眠が良質であるかわからない人もいます。どうでしょう。

そういった問題を抱える人はまず、活動している昼間に眠気が襲ってこないかどうかで判断してみましよう。きちんと質の良い睡眠がとれていれば、昼間は眠気が襲ってこないはず*。

まずは自身の睡眠がどうか、あるか、生活リズムはどうか、睡眠時間は確保できているかなど、

*高齢者は覚醒能力の低下により眠気が起る場合もあります

