

あなたの眠り、足りていますか？

体調が優れず病院を訪れる人の中には、不調の原因が睡眠不足であったとしても、そのことを自覚していない人が多いのだそう。「石金病院」副院長・香坂雅子さんに睡眠と健康の関係について教えてもらいました。

話を聞いたのは



特定医療法人
朋友会石金病院
副院長 理事
香坂雅子さん

実は睡眠不足ではありませんか？

オンтонаパートナーにとったアンケート結果では、平均睡眠時間は6.16時間(2018年4月に実施。有効回答数

199)。対して、望ましい睡眠時間は18〜64歳で7〜9時間、65歳以上だと7〜8時間といわれています。現在の睡眠時間や理想の睡眠時間と比べ、長いと感じませんか？ 十分な睡眠時間を本来必要とされている量より短く認識している人は多いようです。このため、表紙の表にある設問のような場面で居眠りをする人があっても、睡眠不足とは気づいていない人がいるのが現状です。

睡眠負債とは

テレビ番組などで取り上げられ、話題となっている「睡眠負債」。睡眠不足が続き、まるで借金のように蓄積してしまつていくことを表す言

葉です。睡眠負債が重なると、心身が機能を十分に発揮できなくなると健康被害が起る可能性が高まります。とはいえ、普段不足している分を休日に寝だめで返済することは困難です。なぜなら、寝だめをするとその日の夜はぐっすり眠ることができず、結局悪循環となってしまうから。毎日同じくらいの十分な量の睡眠をとる方がよいことが分かっています。

睡眠不足が招くリスク

睡眠不足が体へ及ぼす影響とは、どのようなものなのでしょう。一般的に思い付くのは記憶力や免疫力の低下などですが、ほかにもさまざまなリスクが考えられ、その中には軽視できないものが数多くあります。例えば、睡眠時間が6.5〜7.4時間の人と、それよりも短時間の人を比較したところ、

6年後の死亡率は短時間睡眠の人の方が高かったという研究結果があります。5.5〜6.4時間では男女共に約1.1倍、2.5〜3.4時間では男性がおよそ1.2倍、女性では約1.3倍にも高まります。睡眠は肥満とも関わりがあるとみられます。32〜49歳の対象者に体重と睡眠時間を聴取すると、7時間以下の睡眠者は肥満度を測る指標とされているBMIが高く、7時間睡眠の人より肥満度が高いという結果が。睡眠時間が短いと、食欲を低下させるホルモン「レプチン」の分泌量が減少します。さらに、食欲を促進させるホルモン「グレリン」が増加。食欲を左右する2つのホルモンが原因で引き起こされている現象だと考えら

れています。また、睡眠不足だとアルツハイマー病になるリスクが高まるのではないかとという論文もあります。アルツハイマー病と脳内の老廃物は高い関係性があるとされています。通常、人体に不要もしくは有害な老廃物は、リンパ流によって排出されます。脳内でリンパと同様の役割を果たしているのは、脳が浮かんでいる脳脊髄液。この脳脊髄液へ老廃物が排出されるのは、主に睡眠時なのだそう。起きているときは脳の細胞同士は密着している、隙間はほぼない状態。睡眠中ではないと細胞と細胞の間が大きく広がることはありません。老廃物の多くは細胞の隙間を通る脳脊髄液へと排出されるため、寝ている時間が短い状況は、アルツハイマー病を引き起こす原因になりうるというわけです。



このほか、睡眠不足は高血圧や糖尿病を引き起こす原因の1つでもあることが分かっています。健康と切っても切れない関係にある睡眠。不足すると、大きなリスクが待ち受けています。

質のよい眠り

睡眠不足に陥らず、日中に眠気を感じないよう機能的で快適に過ごすためには、睡眠の量だけでなく、質も重視したいところです。健康な人の眠りは、一晩で浅い眠り、安定した眠り、深い眠りが約90分単位で繰り返されます。ただ深いだけでは質がよいとはいええず、全体として浅い眠りが少ないことと、眠りがスムーズに深くなつていくことがポイントです。

