毎日元気に過ごしたい

健康

health

健康マメ知識 健康に欠かせない睡眠 ～「睡眠負債」の解消を目指して～

色んなギモンにお答えします！ 健康Q&A

Q.1 良い睡眠とはどういうものですか？

A 睡眠には体を休めるレム睡眠と、脳を休めるノンレム睡眠があります。まずノンレム睡眠があり、次にレム睡眠となります。だいたい90分間隔で4回くらいのサイクルがあります。レム睡眠とノンレム睡眠の割合は、2:8といわれています。ノンレム睡眠にはレベルがあり、もっとも深い眠りを得られるのが最初の1～2回。つまり寝入ってから約3時間の間に深い眠り＝ノンレム睡眠に達すれば、脳もカラダも休ませることができるため、朝起きた時に「ぐっすり寝た」という満足感を得ることができるのです。睡眠の役割に脳の老廃物を排出するという作用があります。この作用は、24時間の中でも深いノンレム睡眠中にしか起こらないことが判明しています。

Q.2 年を取ると眠れなくなるのはなぜですか？

A 眠りホルモンといわれるメラトニンが、脈拍、体温、血圧などを低下させることで睡眠の準備ができたと体が認識し、睡眠に向かわせる作用があります。朝、日光を浴びることで分泌が調整されます。幼児期に分泌が多く、年を取るとともに減ってくるので老年になると睡眠時間が短くなります。

Q.3 良く眠るためにはどうすればいいですか？

A 決まった時間に寝るようにしてください。就寝1時間前にお風呂にゆっくり漬かり、就寝時には暖色系で暗めの照明に切り替えるなどの工夫をすることも必要です。携帯電話などは近くに置かないほうがいいでしょう。

Q.4 眠れないときはどうすればいいでしょうか？

A 「20分ルール」といって、ベッドに入って20分以内に眠れないときはいったんベッドから離れて刺激にならない別のことをするのも一つの手です。また、どうしても眠れないときは、無理して眠ろうとしないで、ベッドで体を休めるだけでいいと思います。

Doctor's コラム

串間市民病院院長
黒木（くろき） 和男（かずお）先生

皆さんは眠れないと思ったことはありませんか。不眠を訴える人はよく外来に来られます。慢性的に睡眠が足りないと、健康そのものに悪い影響が及ぶといわれています。睡眠不足が続くと、体の免疫システムの働きが弱くなってしまい、病原菌と戦うことも困難になってきて、体重が増え、心臓病や高血圧、2型糖尿病となるリスクが増加します。自治医科大学が行った研究によると、睡眠時間が6時間以下の人は、7～8時間の人より死亡率が2・4倍も高くなるそうです。

「睡眠負債」という言葉を聞いたことがありますか。2017年のユーキャン新語・流行語大賞トップ10にも選ばれました。ウィリアム・C・デメント教授（スタンフォード大学）により提唱された言葉で、日々の睡眠不足が借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼす恐れのある状態です。わずかな睡眠不足が積み重なり「債務超過」の状態に陥ると、生活や仕事の質が低下してきます。平成29年の厚労省の調査では、日本人20歳以上の平均睡眠時間は6時間未満が約4割で、全体的な平均睡眠時間は、7時間43分でOECD諸国の中で下から2番目に短いという結果でした。同調査で「睡眠で休養が十分に取れていない」と答える方もここ数年で右肩上がりに増えています。

筋肉の疲れは横になって休むだけでも解消しますが、脳の疲労は睡眠によってしか回復しません。眠たいときにがんばって眠らない状態が続くと、睡眠負債がたまってきます。大脳は、ムリをすると記憶力も落ちてきて、学習した内容も定着しません。睡眠を削って勉強するのは、ある意味逆効果なのです。

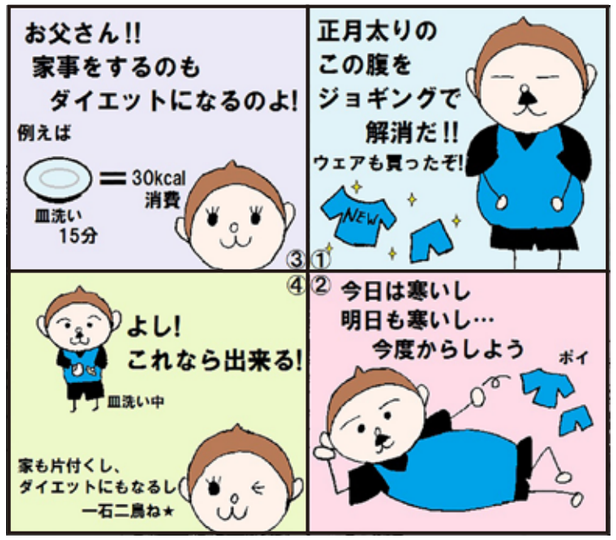
「朝起きる時刻になかなか起きられない。起きた時にだるさを感じる、頭がぼんやりする。午前中に眠くてたまらないことがある。横になると、どこでもすぐに寝てしまう。休日は平日よりも2時間以上長く寝てしまう」。当てはまる人は睡眠負債がたまっているかもしれません。

睡眠負債を解消する方法はいろいろありますが、規則正しい生活をして生活習慣の改善をすることが大切です。もちろんかかりつけの医師に相談することも大切です。

じゃがじゃが 健康通信

問/医療介護課健康増進係
☎72-0333（内線519）

「家事でもダイエット☆」



正月太りには…!?

令和になって初めての年末年始、いかがお過ごしでしょうか？この時期に気になるのが、「正月太り」ですね。心機一転、いざ体を動かさなくちゃと思っても、実際にしようと思うと気が重くなってしまうのではないでしょうか。そんなあなたに朗報です！

実は、私たちの身体活動量は、運動によるものと、家事などの日常生活活動によるものの大きく2つに分けることが出来ます。肥満者と非肥満者を比べると、肥満者は歩行なども含めた立位による活動時間が少なかったという報告もあります。つまり、なるべく座っている時間を減らして、家事などの日常生活行動を積極的に行うことも正月太り解消のポイントになるんです！

運動が苦手な方も、得意な方も、日常生活の中で体を動かすことを意識してみると、良いことがあるかも！？

食と栄養なんでもQ&A

栄養のことについての疑問を教えてください。
管理栄養士がお答えします♪
問/医療介護課健康増進係
☎72-0333（内線518）
zoushin@city.kushima.lg.jp

Q ダイエットして体重は減ったのに体脂肪は減っていませんでした。なぜでしょうか？

A ダイエット方法にも関係しているかもしれません。じつは体脂肪を効率よく減らすにはちょっとしたコツがあります。

解説

ダイエットして体重が減ったとき、いったい体のどの部分の何が減ったのか考えたことありますか？普通は余分な脂肪がなくなったから痩せたと考える方が多いのでは？ ただ、もしかしたら痩せた部分は脂肪じゃないかも…！？

「体脂肪を減らす」と考えたとき、あなたはまず何をしようと思いますか？

「やっぱり油ものを減らすでしょ～」と思ったそこのあなた。もちろんその通りです。ただ脂肪の過剰摂取だけが脂肪を増やす訳ではないことを知っていただきたい。実は「糖質」の取り過ぎも体脂肪を増やします（糖質の代表例：ごはん、麺類、果物、菓子類、菓子パン類など）。取り過ぎた糖質は体脂肪として蓄えられます。一度体脂肪として蓄えられるとすぐにはエネルギーとして使われず、最後の最後に「もう肝臓にも筋肉にも蓄えがない！」という状態になってやっと使われます。なので、ざっくり言うと一度体脂肪として蓄えるとなかなか減らすのが大変だということです。

ちなみに体脂肪は有酸素運動をある程度長く続けて行うことが減らすポイントです。「運動しなくても食事を減らせば痩せる」と思う人もいるかもしれませんが、運動しないでエネルギー不足になると体脂肪ではなく筋肉中のタンパク質が分解されてエネルギーに変えられてしまうので、体重は減りますが、減ったのは筋肉で体脂肪ではないですね。もしかしたら質問者の方は運動があまり出来なかったのかもしれませんね。

筋肉を減らさず、体脂肪を減らすには「有酸素運動」が不可欠です。

【体脂肪を減らすポイント】

・自分がきついと感じる50～70%の強度の運動
　→頑張らないくらいの運動が効率的
・「20分くらい」を週3～4日がベスト
　→ジョギング、ウォーキング、エアロバイク、水泳など