

# ひまわりだより

NO.312

2024年 5月



中上ひまわり薬局 松本市中上10-5 TEL 0263-35-4441  
FAX 0263-37-5561  
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311  
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日

今年2月に「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」が11年ぶりに改訂されたことを皆さんはご存じでしょうか？ニュース番組などでも取り上げられていたのですすでにご存じの方もいらっしゃるかもしれません。今月は少しでも多くの方にこの睡眠ガイドの内容について知っていただきたいと思い、今回の改訂の特徴的な項目をご紹介します。

## 睡眠の基本的な特徴



### 眠ることが出来る時間には限りがある

一晩に眠ることの出来る時間には限りがあります。翌日のために早めに眠ろうとして、いつもよりも早く床に就いても実際に寝付くまでには時間がかかったり、途中で起きてしまったり、熟睡できないまま朝を迎えてしまったり、眠りの質が低下します。

### 必要な睡眠時間は年齢によって変化する

夜間に実際に眠ることが出来る時間は、加齢に伴って徐々に短くなるのがわかっています。15歳前後では約8時間、45歳で約6.5時間、65歳では約6時間と成人後は20年ごとに30分程度の割合で眠れる時間が短くなります。しかしこれ

に反して夜間床の上で過ごす時間が20～30代では7時間前後ですが45歳以上で徐々に増加して、75歳以上では7.5時間を超える傾向があります。この結果から若い人は床の上で過ごす時間が短いために睡眠不足傾向になり、高齢者では必要な睡眠時間よりも床の上で過ごす時間が長くなり、睡眠の満足感が得られにくい傾向にあります。さらに加齢に伴って早寝早起きの朝型化することがわかっています。特に男性で顕著になります。そのため性別や年代に合わせた睡眠環境を考える必要があります。

### 年代別の睡眠の特徴とおすすめ

#### 成人

睡眠時間が極端に短いと生活習慣病の発症や脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症が高まります。適正な睡眠時間には個人差はありますが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう。

休日の「寝だめ」をしようとしても実際は眠りをためることは出来ません。平日と休日の睡眠時間に差が出来ることで社会的時差ボケを招きます。社会的時差ボケは慢性的な睡眠不足と頻回に体内時計がずれることによる健康への悪影響があります。睡眠環境を整えることで睡眠休養感を高めることも重要です。睡眠は日中の活動で蓄積した疲労やストレスから回復させる重要な役割があるため、睡眠休養感を向上させることが重要です。仕事による日中のストレスのため込み、夜遅い夕食・夜食や朝食抜きなどの食生活の乱れ、運動不足などは睡眠休養感の低下につながります。

生活を見直しても睡眠の不調（眠りが浅い、寝付けない）が長く続く場合は、睡眠障害を引き起こす病気が潜んでいる場合もあります。特に50歳代以降では睡眠障害に関係する病気の有病率が増加するので、睡眠の不調が改善しない場合は医師に相談しましょう。

## こども

睡眠には心身の休養と脳や体を成長させる役割があります。睡眠時間が不足すると肥満のリスク、抑うつ傾向、学業の成績低下、幸福感の低下などが報告されています。小学生では9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保しましょう。

思春期から成人になるまでの時期は睡眠ホルモンの影響や社会的な行動の変化で最も夜更かし、睡眠不足、休日の朝寝坊が増加する時期です。

平日・休日に関わらず、朝起きる時間を決めてカーテンをあけ部屋を明るくしましょう。朝食を摂ることも体を覚醒させるためには重要です。また朝食後は午前中に戸外に出て活動すると体がしっかり覚醒します。1日に60分以上は体を動かして運動不足を防ぎましょう。デジタル機器を寝室に持ち込むと睡眠の質の低下にもつながりますし、夜更かしの原因にもなるので注意が必要です。



## 高齢者

成人やこどもの場合は睡眠不足による健康への悪影響が目立っていますが、高齢世代ではむしろ長時間睡眠による健康リ

スクが問題視されています。床上時間が8時間以上にならないことを目安にしましょう。長く床の上にいることでむしろ寝つきが悪くなったり、途中で目が覚めやすくなったり、睡眠休養感が低下します。そのためもっと寝ていなければいけないと感じて床の上にいる時間を増やしてしまい悪循環になります。

床上時間の目安は実際に眠っている時間+30分程度を目安にしてください。床上時間を短くするために、寝床で考え事するのはやめましょう。なかなか眠れない時は一旦床を離れて寝床以外で薄暗くて静かで安心感が得られる場所で眠気が訪れるまで過ごして眠気が訪れてから床に戻るようにしましょう。



日中の活動量を増やすことも重要です。活動時間が増えれば必要以上に床の上で過ごすことが少なくなります。日中に出来るだけ長い時間太陽の光を浴びて活動すること、習慣的に運動をすることが重要です。

覚醒作用のある嗜好品（カフェイン、ニコチンなど）の摂取や過度の飲酒、寝酒は睡眠休養感を低下させるので避けましょう。また塩分の過剰摂取も夜間の頻尿につながるので食生活を改善する必要もあります。様々なことを試しても睡眠休養感が得られない場合は睡眠障害を引き起こす病気が潜んでいる場合もありますので一度医師に相談してみてください。



❖❖ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ❖❖

<http://www.himawari-ph.nagano.jp/>

こちらも是非、ご覧ください 😊