

マンスリー・ヘルシートピックスのコーナーです。ここでは、私達が“お知らせしたい事・話題のトピック”などを紹介しています。日比谷診療所・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。2018年11月は、歯科衛生士による投稿です。

11月14日はアンチエイジングの日

今月のテーマは、**アンチエイジング**です。アンチエイジングといっても話は多岐に渡りますので、その中でも今回は、睡眠との関わりにフォーカスします。

具体的には、厚生労働省が作成した**健康づくりのための睡眠指針 2014**の中で解説されている**睡眠 12 箇条**のご紹介と、私達が推奨している快眠の話をお伝えします。ちなみに睡眠指針は、2003年に公表された後、2014年に更新され、現在に至っています。

現代人の睡眠事情

1日平均睡眠時間を約8時間としたら、1日の3分の1を睡眠に充て、さらに人生80年で計算すると、実に27年間は、寝ている計算になります。この眠るという行為が快適でない、眠れないという方が増えています。厚生労働省の調査で、**睡眠に対する何らかの悩みがある**と回答した方は、**5人に1人**居ました。これを他の疾患と比較すると、花粉症が5人に1人で、同じ割合です。悩みの理由は、多忙により睡眠時間が取れないという社会生活上の理由が約52%、次いで精神的にストレスがあると回答された方が約20.5%に上りました。この結果から、ストレス社会に身を置く私達に不眠が多いのは、深刻な問題です。

睡眠 12 箇条

以下、12 項目をご紹介します。

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康的に
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
5. 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠を
10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時間は遅らせない
11. いつもと違う睡眠には、要注意
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

快眠のススメ

不眠は、ストレス社会で戦うサラリーマンにとって、日中のパフォーマンスに大いに影響すると推測されます。ゆえに医療スタッフの観点から快眠のお話をしています。

以下に自身の睡眠のチェック、快眠するための工夫・飲食物などをご紹介します。

睡眠のセルフチェック

昨今、睡眠の話題がメディアなどで多く取り上げられていますが、快眠できているか否かは、起きている時と寝ている時の状態ではかることができます。

1. 起きている時
 - 目覚めが良い
 - 寝不足感が無い
 - 日中に眠くならない（食後を除く）

2. 寝ている時

- 寝つきが悪くない
- 途中で目が覚めない
- 寝ていたい時まで眠れる



以上の項目が満たされていれば、快眠できているといえます。1 つでも気になる事がありましたら、心療内科、および精神衛生相談などの専門医にご相談ください。

快眠するには

1. 睡眠のタイプ

ライフスタイルにより、現代人の睡眠時間は様々ですが、6 時間～9 時間の方が全体の約 9 割を占めています。6 時間未満でも大丈夫な方、9 時間以上寝ないと満足できない方など様々な睡眠タイプがあるようです。私達は、6 時間以上の睡眠を推奨しています。

快眠とは、**睡眠の質と睡眠時間**ではかることができます。長時間寝ても日中のパフォーマンスに問題があれば、快眠ができていない状態といえます。逆に短時間しか眠れなくても睡眠の質が良ければ、快眠できているといえます。では、快眠するには、どうしたら良いのでしょうか？快眠のポイントは、2 つあります。

2. やる気スイッチを入れよう

起床時に体内時計を整えて、**やる気スイッチ**を入れましょう。人間の体内には、2 つの時計があります。1 つは、大脳の視床下部に視交叉上核という直径 1 ミリの超高性能な時計の働きをする器官があります。朝目覚めた時に視覚を通して、太陽光の刺激がこの部位に伝わると、セロトニン（脳内ホルモン）が分泌されます。セロトニンの分泌が、各器官に伝達され体内の活動が開始します。セロトニンには、精神安定や睡眠・鎮痛効果もあります。セロトニンが分泌してから約 10～12 時間後に、睡眠ホルモンといわれているメラトニンが分泌されます。この 2 つのホルモンが円滑に分泌される事が重要で

す。2つ目は、腹時計です。腹時計は、肝臓や胃などの消化器官にあり、これらを働かせる事により体内時計をリセットします。腹時計は、起床してから朝食を食べると、スイッチが入ります。以上のように朝日を浴びて、朝食を摂るという規則正しい生活が、やる気スイッチをオンにし、日中の良好なパフォーマンスを獲得します。

3. やすらぎスイッチを入れよう

自宅に帰ったら、**やすらぎスイッチ**を入れましょう。そのために自律神経を整える事をおススメします。自律神経には、交感神経と副交感神経があります。前者は、仕事や勉強など活動している、興奮している時に機能し、後者は、食事、入浴などリラックスしている時に働きます。ゆえに就寝時は、自律神経を活動モードから休息モードに切り替える事で、快眠を導きます。しかし、交感神経が活発になりすぎると、なかなか休息モードになりません。例えば、寝る直前までテレビ・パソコン・スマホなどを見て、それらの明るさで視覚や脳が興奮している状態では、円滑に入眠できません。夜型の生活習慣も同様です。快眠するには、やすらぎスイッチを入れる＝副交感神経を優位にする工夫が必要です。

睡眠に良いとされる成分・食べ物（巻末参照）

睡眠に良い食べ物には、目覚めを良くするものと眠りを誘うものがあります。参考までに、おススメのメニューを巻末に示しました。

1. やる気スイッチを入れる成分・食べ物

① ブドウ糖

- 不足すると脳の活性が鈍くなる
- ご飯・パン類などの炭水化物で摂取する
- 一緒にビタミン B1（玄米・豚肉・うなぎ・たらこ・海苔に多く含まれる）を摂取するとエネルギーに変換されやすい

② ビタミン B12

- 体内時計を正常にし、睡眠障害に効果がある

- レバー・しじみ・あさり・海苔などに多く含まれている

③ パントテン酸

- 副腎皮質ホルモンの生成に関連
- ストレスに強く疲れにくくする働きがある
- 血糖を上げてエネルギーを作り脳・筋肉を活性化する
- レバー類・たらこ・干し椎茸などに多く含まれ、ビタミンC・Eと一緒に摂ると効果がアップする

2. やすらぎスイッチを入れる成分・食べ物

睡眠に良いとされるものには、疲労回復・美肌・集中力を高めるなど、様々な相乗効果があるといわれています。

① トリプトファン

- セロトニンとメラトニンを生成する
- 脳内でビタミンB6・ナイアシン・マグネシウムと共に神経伝達物質であるセロトニンを合成する
- バナナ・牛乳・大豆製品・はちみつなどに多く含まれる
- 不足すると不安になったりイライラしたりする
- ビタミンB6（カツオ・マグロ・ハマチ・牛肉・豚肉・レバー類・チーズ・ヨーグルト・牛乳・バナナなどに含まれる）と一緒に摂取すると効果がアップする

② 硫化アリル

- 玉ねぎ・ニラ・長ねぎなどに含まれる刺激臭や辛味成分で、殺菌作用があり疲労回復に効果がある
- 神経の鎮静効果がある
- ビタミンB1の吸収を高める

③ ラックコピコリン

- レタス（特に芯の部分）に多く含まれている
- 神経鎮静、眠気を誘う効果がある
- セロトニン・メラトニンと同じ働きをする

快眠がもたらす6つの効果

睡眠中に身体は、細胞を修復したり、精神を安定させたりしています。人間を含め動物も体調が悪い時は、ひたすら寝て治すもので、余計なエネルギーを使わずにじっとしている事が大切です。規則的、かつ十分な睡眠で心身の健康が保たれば、自ずとパフォーマンスが向上し、加えて美肌や体重を管理できれば、アンチエイジングにも繋がるのではないのでしょうか。以下、快眠がもたらす効果を6つにまとめてみました。

1. 身体と肌の免疫力がアップする
2. 細胞の修復により美肌を作る
3. 脳と心の健康を維持する
4. ダイエット効果がある（睡眠不足で体脂肪・体重増加する）*
5. パフォーマンスが向上する
6. アンチエイジング効果がある



*Turkey HSD posthoc test, vs. 標準的睡眠者. Chaput JP.et. al: Sleep 31; 517-23, 2008

私達が推奨する快眠の10箇条

1. 規則正しい生活をする
2. 起床時に朝日を浴びる
3. 朝食を摂る。夕食は就寝3時間前迄に済ませる
夕食後、直ぐに寝てしまうと、消化活動が働いて身体が休まらない
4. 夕方に軽い運動をして体温を上げておく
5. ぬるめの温度でゆっくり入浴し身体の温度を上げる
寝る前に体温を上げておくと、下がる頃に眠りにつきやすくなる
6. 就寝前のデジタル視聴はほどほどにする
明るい視野下では脳が興奮状態にあり、眠りを誘うメラトニンホルモンが分泌されにくい
7. 寝る前に腹式呼吸をする

お金がかからない簡単な入眠法。精神的にリラックス効果が得られる

8. 室内環境を整える

暗くする。ヒーリングミュージックをかける。アロマを焚くなど

9. ストレスを溜めない（不眠の52%がストレスによる）

10. 睡眠中の歯ぎしり・噛み締めに注意する

歯ぎしり・噛み締めは無意識に行なっており、肩こり・頭痛・顎関節症・歯が欠ける等のトラブルに繋がる

【参考】

1. やる気スイッチを入れる食事メニュー

(例) ご飯・パン類・お味噌汁・納豆・海苔、他



2. やすらぎスイッチを入れるメニュー

(例) 寄せ鍋・けんちん汁・レタス鍋・豚肉の生姜焼き、他

