

## Vol.02

# 3時間の深い睡眠が、健康のポイント

### 加齢による体内時計の変化

年齢とともに、早寝早起きになるのは自然なことです。それは、血圧、体温、ホルモン分泌など睡眠に作用する生体機能の変化が理由です。多くの場合、体内時計のリズムが早まり、深いノンレム睡眠が減り、浅いノンレム睡眠が増えます。尿意や小さな物音でも目が覚めるのは、浅いノンレム睡眠が原因です。眠くないのに寢床に入るのも、寝つきを悪くし睡眠の満足度を低下させます。眠くなったら寢床に入り、目が覚めたら起き上がる。まずは、体内のリズムに耳を傾け、睡眠に対する意識を高めてみましょう。

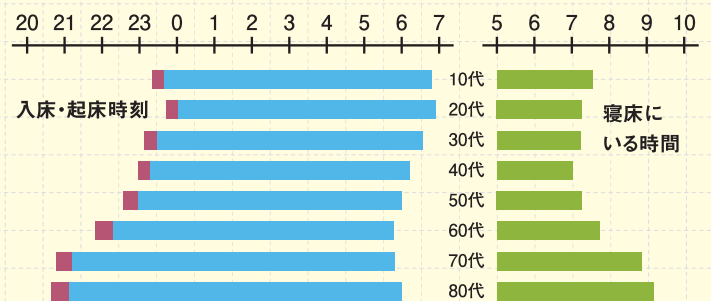
### 睡眠と生活習慣病の連鎖

睡眠不足は、意欲の喪失、記憶力の減退、精神機能の低下を引き起こし、体内のホルモン分泌や自律神経機能に影響を与えます。寝不足になると、食欲を抑えるホルモンであるレプチンの分泌が減少し、逆に、食欲を高めるホルモンのグレリンの分泌が増加するため、食欲の増大につながります。その結果、肥満体質になり、生活習慣病へのリスクが高まります。また、狭心症や心筋梗塞による胸苦しき、前立腺肥大による頻尿、関節リウマチによる痛みなど、良い眠りを妨げる生活習慣病を数えればきりがありません。日頃から生活習慣病を予防し、体内時計を整え、健やかな生活を心がけましょう。

### ぐっすり快眠、ぱっちり目覚め

体内時計は、体温とホルモン分泌のリズムも管理しています。起きている時の体温は高く、体温が下がり始めると眠くなります。手足が温かくなり、体の末端や皮膚から熱を放出することで、体の内部の温度が下がり、眠りに誘われます。眠りに入ると、成長ホルモンが分泌され、疲労回復、骨や筋肉や皮膚の再生に働くことが知られています。寝入り後3時間はぐっすり眠ることが、良い睡眠のポイントです。眠気を感じたら手足を温め、深い眠りで、ぱっちり目覚めたいですね。

### 年代ごとの入床・起床時刻



参照) 厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト

### 眠りのリズムと体の変化

