

健康経営通信 第4号

睡眠をしっかりとって体調を整えよう！ ～睡眠不足が引き起こす問題7選～

風邪をひきやすくなる！

季節の変わり目は“寒暖差疲労”で風邪をひきやすい

寒暖差疲労とは朝晩肌寒く、日中汗ばむような気温の事(一日で気温が7℃以上変化したら要注意)で自律神経の乱れによって体調不良が引き起こされます

睡眠不足の人とそうでない人では**最大4.5倍も風邪のリスク**があがります！

→睡眠不足では**ワクチン接種の効果が減少**することも判明しています



徹夜明けのパフォーマンスは酩酊状態と一緒に！

“徹夜明け”とビールの中瓶3本を飲んだ後になる“酩酊状態”は**同程度のパフォーマンス**です！

恐ろしいことに4時間睡眠を6日間続けたときや6時間睡眠を10日間続けた時も

“酩酊状態”のパフォーマンスになります

→皆さんの周りにも“酩酊状態”の人がたくさんいるかも？



怪我をしやすくなる！

睡眠時間が少ないと仕事中に怪我をする確率が高くなります

7時間睡眠の人と比較した研究では**5～6時間睡眠の人は1.79倍、5時間未満の人では2.65倍も**

労災リスクが上がったと言われています！

→仕事によっては重大な事故も起こり得るので気を付けたいですね



精神に不調をきたしやすくなる！

寝不足によって**うつ病の発症率が大幅に上昇**します！

睡眠時間が**6時間をきるとうつ傾向の人の数が倍**になる調査結果もでています

残業を減らしておうちでゆっくり休むことが大切になります

→とはいえ昼休憩はしっかり休んでくださいね



太りやすくなる！

9時間睡眠と4時間睡眠の人を比較した研究によると

4時間睡眠の人達は9時間睡眠の人と比較して

- ・**摂取カロリーが約300kcalアップ**

- ・**体重が500g増(2週間で)**

- ・**内臓脂肪11%増(2週間で)**

という事がわかっています！

別の実験では太り気味の人に対して2時間多く寝るように指示をだしたところ

摂取カロリーが300kcal減少したという結果も出ています

睡眠不足によって食欲を抑えるホルモンが減少する事が原因の一つです

→寝るだけダイエットっていう本がでてきそうですね(もうある?)



認知症になりやすくなる！

65歳以上の健常者に行った研究によると

普段**十分に眠れていない**と答えた人は**5年以内に認知症**になったと言われています

また**日中の眠気を常に感じている**と答えた人も**5年以内に認知症**になったと言われています

→老後も心身ともに健康でありたいですね



嫌な奴になる！

睡眠不足だと**人の表情をみて感情を読み取る能力が低下**します

しかし睡眠が充足することで感情を読み取る能力は回復します

この能力は職場の人間関係に直結します

→イラっとしても“寝不足なのかな”と心配してあげられる人間になりたいものです

質の良い睡眠をとる方法12選

睡眠の質を下げない習慣をつけることで質の良い眠りが可能になります

以下の点に気を付けて一日6時間以上の睡眠を目指しましょう！！

☐ 寝室を暗くする	☐ 寝酒はしない
☐ 寝室を静かにする	☐ 寝室以外で寝落ちしない
☐ 適温(朝まで冷暖房が望ましい)	☐ 眠くなってから布団に入る
☐ 寝る前のリビング等は暗くする	☐ 寝る前は深呼吸やストレッチでリラックス
☐ 午後6時以降はノンカフェイン	☐ 寝る前はSNSやショート動画を見ない
☐ 就寝の1～2時間前に入浴する	☐ 起床後はなるべく早く朝日を浴びる

昼寝(パワーナップ)の方法3選

睡眠不足でも昼寝をとる事で本来のパフォーマンスに近づく事が出来ます！

気をつけるポイントは3つ

1. **15～20分間にする(14時以降の昼寝は夜の寝つきが悪くなるので×)**

2. 寝る前にカフェインを摂取する

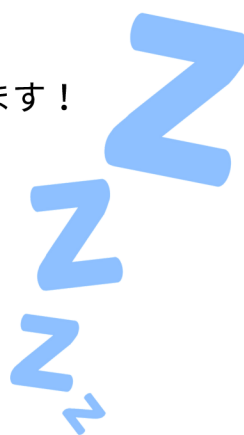
3. 環境を整える

リクライニングチェアで寝姿勢をとるか机に伏せて頭の位置を安定させる

・耳栓

・アイマスク

・目元を温めるシート(目の疲労回復のためにあるとよい)



さいごに

人間の三大欲求のひとつである“睡眠”ですが、

忙しい日々を追われつい後回しになりがちです

無料で行える最高の健康法“睡眠”を意識して健康な暮らしを手に入れよう！

監修 小野聖也

2014年に理学療法士免許を取得

以降整形外科クリニックや病院に勤務

医療機関に勤務する傍ら福祉会館での集団体操講師や訪問マッサージ事業の立ち上げに携わる。

現在は「科学的根拠に基づいた知識」を基に地域介護予防活動や企業でのセミナーを中心に活動している。

