

今月は

メンタルヘルスと睡眠

についてお伝えさせていただきます。



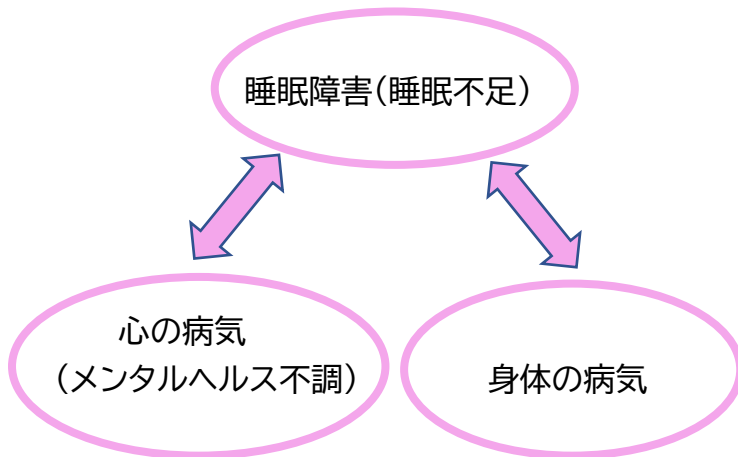
メンタルヘルスについて色々お伝えしてきました。「メンタルタフネスド」は如何でしたか？セルフチェックされていらっしゃる方は、先月号をご覧ください。

今月はメンタルヘルスと睡眠についてお話させていただきます。

メンタルヘルスが不調になる原因は様々な要因があがります。生活習慣、職場環境、食生活や運動、プライベート時間など。

日本人の約5人に1人が睡眠に関して悩んでいるといわれており、女性のほうが多いとされています。中でも最も多いのが不眠症と言われています。

睡眠不足が続くとメンタルヘルスにどのような影響があるのでしょうか？様々な影響がありますが、今回は生活の中で特に重要と考えられる2つをお伝えします。



その中に「睡眠」もあります。十分な睡眠が取れないと「睡眠不足」となります。

睡眠障害とは昼間は活動して夜間は眠ることができなく(困難な状況)なり、日常生活に影響が出ている状態の総称を指します。

睡眠障害には、不眠症や睡眠関連呼吸障害、中枢性過眠症、概日リズム睡眠・覚醒障害、睡眠時随伴症などが含まれます。

【1. 感情をコントロールする機能が低下する】

睡眠不足により、脳の感情をコントロールする働きが低下します。

感情や行動面での特徴として、些細なことでも怒りやすくなったり、抑うつ的になったり、ネガティブな感情に敏感になったりする傾向が強くなります。

【2. ストレスに弱くなる】

睡眠不足により、ストレスに対抗し心身を守る働きがあるホルモンの分泌が不十分になり、ストレスに弱くなる傾向があります。

そしてこれらが蓄積され、今度はそのストレス

が睡眠不足の原因となり、そしてまたストレスが、、、という悪循環が起こる傾向になります。



他にも、全身の倦怠感、注意力や作業能率の低下などにつながる事が分かっています。

【 睡眠の働きと種類 】

1)睡眠の働き

- * 脳や身体の機能修復、細胞の修復再生
- * ホルモン分泌促進
- * 心身の休息

2)睡眠の2種類

*ノンレム睡眠

〈休息や修復、よりよい活動をするため〉

ノンレム睡眠中は、睡眠が深くなり眼球運動は停止しています。

脈拍や血圧、呼吸が安定している状態です。

成長ホルモンの分泌や免疫力増強作用が行なわれています。

*レム睡眠

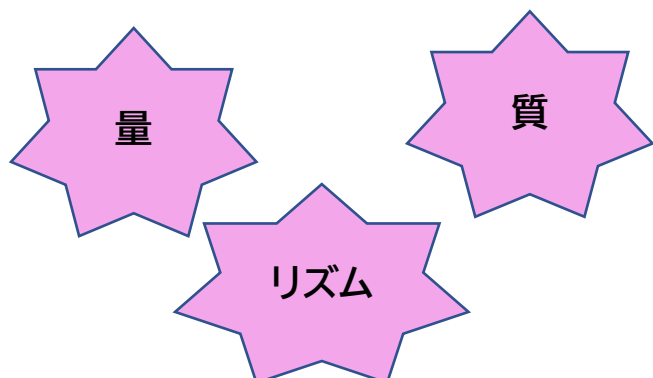
〈記憶の固定や消去、学習をするため〉

レム睡眠中は、瞼は閉じていますが急速な眼球運動があります。

脈拍や血圧、呼吸に変動が見られます。

記憶の固定や不要な記憶の消去などが行なわれています。

【 3つの睡眠のポイント 】



ポイント1:量)

適正な睡眠時間というのは、個々人で差があると言われていています。長すぎても短すぎても心身に不調を来すことが分かっています。平均すると 6.5~7時間位は睡眠時間を確保したいところですが、様々な理由で難しい場合もあると思います。

そのような時は、週の真ん中の曜日だけは睡眠時間を確保するとか、昼休みに 15 分仮眠を取るなど工夫しましょう。

ポイント2:質)

睡眠の質をあげるためには、生活習慣や睡眠環境が大切です。定期的な運動を行いたいところですが、出来ない場合は寝る前に 30 秒位の軽いストレッチを行うだけでも効果があります。寝室の照明や室温、湿度を「寝心地が良い」と思われるように調整しましょう。照明は 3 ルクス(月明り位)がお勧めです。

ポイント3:リズム)

1日は24時間ですが、体内時計は24時間よりも10数分長く設定されていると言われていています。1日24時間と体内時計との差を毎日リセットすることが重要です。

体内時計は睡眠と光と食事により左右されます。朝起きたら、カーテンやシャッターを開けて日の光を浴びましょう。休日などに起床時間が普段より遅くなると体内時計が狂います。いつも起きる時間のプラス2時間以内には起床しましょう。

メンタルヘルスに欠かせない睡眠を見直してみませんか？

次回は
**定期健康診断に
ついて**をお伝えします。

