

睡眠12箇条

1. 良い睡眠で、からだもところも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ぬ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、ひるま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、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠れなくなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
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。

厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針2014」から

や、睡眠時間のずれは、自身の体内時計と社会の時計が同調しなくなる(ソイヤル・ジェットラグ(社会的時差ぼけ)をおこすのです。

人の体内の器官は「概日リズム」と呼ばれるほぼ24時間の規則正しいリズムで働いており、このリズムが時差により乱され、体調に変化をもたらすのがジェットラグです。1日の周期は米困など東

向かう場合は短くなる、逆に欧州を西に向かう場合は長くなります。体内リズムは、1日の周期が長くなるのは合わせられません。短くなるのは苦手です。欧州より米困に行く方づらいのはそのためです。

休日にも「整め」ようと朝寝坊すると、体内リズムは後退します。社会の時刻は変わりますが、休み明けには早起して元の周期に戻さなければなりません。そうなる、と体内時計と社会の時計の不一致、すなわちソイヤル・ジェット

ラグがおおりの、概日リズムを調節している複雑な脳・神経・ホルモン・シヤトルラグを妨げます。また、日々の生活習慣病のリスクがさらに高まります。

寝だめするから、1時間早く寝、1時間遅く起きるのボイン

トです。睡眠時間の中間点がいつも同じになるので、ソイヤルシヤトルラグを妨げます。

表は、厚生労働省健康局による「健康づくりのための睡眠指針2014」で紹介されている睡眠12箇条です。

※次回は「すみやかに寝だめ」です。

③1 「ソイヤル・ジェットラグ」

人生100年時代の健康管理 山科 章

桐生大学桐生全期学部長 山科 章

海外旅行でジェットラグ(時差ぼけ)を経験したことがあっても、同じような経験を繰り返してはなりません。同様のシヤトルラグ(時差ぼけ)を経験したことがあっても、同じような経験を繰り返してはなりません。

人生100年時代の健康管理



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

トラが国内にいても起るのです。前回紹介した睡眠負債は休日の寝だめで返済しなくてはならないまま、2日以上の時間には遅らせない。

保健・福祉

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。