

# 「慢性的睡眠不足にご用心」

寝起きがすっきりしない、疲れが取れないなど、睡眠の質で悩む人は少なくありません。年齢とともに眠りは浅くなるので、眠る環境について今一度見ていきましょう。

## みんなは何時間ぐらい寝ているの？

### ◆6時間以上7時間未満が34.6%

厚生労働省「国民健康・栄養調査報告（令和元年）」によると6時間以上7時間未満が最も多く34.6%。男女ともこの時間帯が多い傾向にあり、次いで多いのは5時間以上6時間未満が30.3%となっています。

### ◆睡眠の質、どう感じていますか？

日中に眠気を感じたという割合が34.8%、夜間、睡眠中に目が覚めてしまったが25.7%。きちんと眠れていないことで、日中に眠気を感じると、仕事や日常生活への影響が心配されます。

## なぜ睡眠が大切なの？

質の悪い睡眠は生活習慣病のリスクを高め、かつ症状を悪化させるからです。

### 睡眠習慣

睡眠不足、シフトワークなどにより体内時計の問題

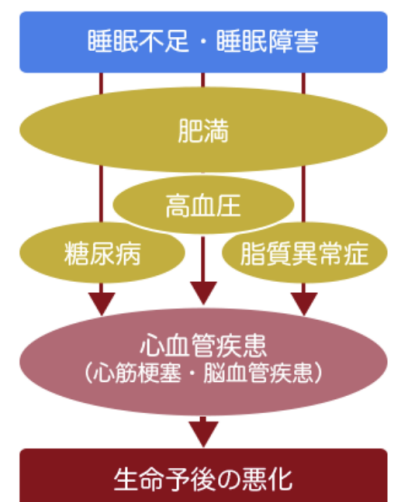
### 睡眠障害

睡眠時無呼吸症候群・不眠症など

慢性的な睡眠不足は、日中の眠気、意欲低下、記憶力の減退など精神機能の低下を引き起こすだけでなく、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼします。

## ちょっと寝不足、その影響は？

健康な人でも一日10時間たっぷり睡眠をとった日に比較して、寝不足（4時間睡眠）を二日間続けただけで食欲を抑えるレプチンが減少し、逆に食欲を高めるホルモン（グレリン）分泌が亢進され食欲が増大します。ごくわずかな寝不足が食行動に影響を与えることが明らかになっており、それが慢性的になった時、生活習慣病のリスクを高めます。



# 眠りのためのレシピ

# バナナヨーグルト



夜、眠くなるためには朝からの仕込みが必要です。

おすすめなのは、トリプトファン、ビタミンB6が摂れるバナナヨーグルトです。これらの栄養素は、眠るためのホルモン「セロトニン」の材料になります。

**トリプトファン**：必須アミノ酸の一種。リラックスな気分をもたらし、睡眠、精神安定作用をもつ神経伝達物質（セロトニン）を作ります。牛乳、大豆製品、バナナなどに多く含まれています。

**ビタミンB6**：タンパク質（アミノ酸）の代謝に不可欠で、トリプトファンからセロトニンが作られるときにも関与します。カツオ、マグロ、鮭などの魚はビタミンB6もタンパク質も豊富。

## 眠るための朝のルーティン

朝日を浴びる、何気ない行動が夜の眠りやすさを支えています。

### 1、朝日を浴びる

朝日を浴びることで、体内時計をリセット。同時に3つのスイッチが入ります。

#### 1)メラトニンの分泌抑制

睡眠ホルモンのメラトニンの分泌が止まり、脳が覚醒していきます。

#### 2)セロトニンの分泌促進

メラトニンの代わりに分泌されるのがセロトニン。体温を上昇させたり、交感神経を優位にして日中の活動を促します。

#### 3)夜の眠りスイッチをON

朝の光を目に入れてから14～16時間後にメラトニンの分泌がスタートします。

### 2、セロトニンの材料になる栄養を摂る

朝、目が覚めたことで交感神経のスイッチが切り替わります。1日の活動を支えるためにも朝食はしっかり摂る、眠りのことを考えるとセロトニンの材料になる食材を取り入れるのがおすすめです。

## 眠るための夜のルーティン

質の良い眠りを手に入れるためには、眠る環境を整えることが大切です。

### 1、就寝3時間前の軽い散歩

就寝の数時間前の運動によって脳の温度を一過性に上げてあげることがポイントです。そうすると床に入るときに脳温の低下量が運動しないときに比べて大きくなります。睡眠は脳の温度が低下するときに出現しやすくなるので、結果として快眠しやすくなります。2キロ30分散歩程度の運動がおすすめ。

### 2、ぬるめのお湯で半身浴

39～40度のお湯で15分間半身浴。最初の5分は首まで浸かり、残りの10分はみぞおちぐらいまで浸かるのが理想。

### 3、寝る前の1時間はゆっくり過ごす

スマホやテレビの明るい画面は交感神経を高めてしまうので、寝る1時間前は見ないようにする。部屋の照明も暗くして眠る準備を。

食事では不足してしまいそう・・・。そんな時はサプリメントもおすすめです。

## 期待される機能性成分

### ○アミノ酸タブレット

10種類の必須アミノ酸を含む、20種類のアミノ酸が取れるサプリメントです。アミノ酸はどれか1種類だけをとりよりも、満遍なく摂取することで吸収が増しますので、多種類が一度で取れるサプリメントがおすすめです。食事からも大豆、卵、魚、肉類などタンパク質を摂取するようにしましょう。

## 「10分でも早く布団に入るような習慣を」

睡眠が、健康にもそして美容にも重要なことはわかっているのに、夕食後にダラダラとテレビを見たり、お風呂も湯船に浸からずシャワーで簡単に済ませ、寝る直前までスマホを握りしめて、気づいたら寝落ち・・・。

これでも寝ているから一見問題ないように思いますが、直前まで自律神経が優位になり、睡眠の質は確実に悪くなります。寝不足の積み重ねが、将来の健康に影響を与えますので、良い睡眠をとるための習慣作りから始めてみましょう。



管理栄養士：小森

ライター：管理栄養士 小森ちあき

病院栄養士、サプリメント販売を経て、現在は健康コラムライター。自宅で簡単に作れるレシピ提案や料理の選び方を発信している。

参考文献：厚生労働省e-ヘルスネット、国民健康・栄養調査報告 成美堂出版 栄養の基本がわかる図解事典

監修：株式会社メディカルプランインターナショナル 不許複製