

第50回 栄養教室

睡眠と健康



～生活習慣を整えて

眠りの質を高めましょう♪～



(医) 樹一会 山口病院

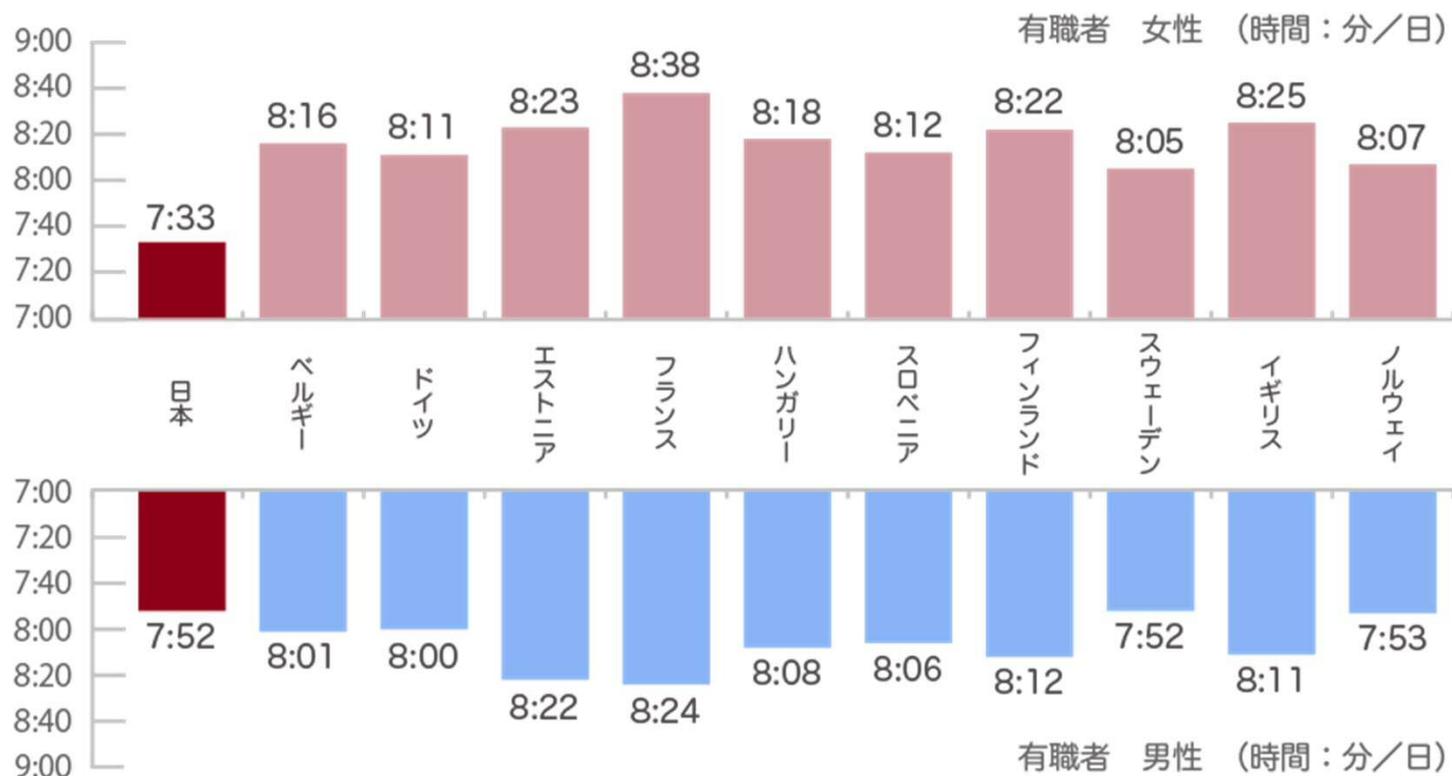
管理栄養士

原田多紀子
金古みゆき

保健師 吉山 沙織

平成27年11月14日(土)

就労者の睡眠時間の国際比較



厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより

日本人の睡眠時間は短い!!!

睡眠ってなに??

睡眠とは

「周期的に繰り返す意識を喪失する生理的な状態」
を言います。

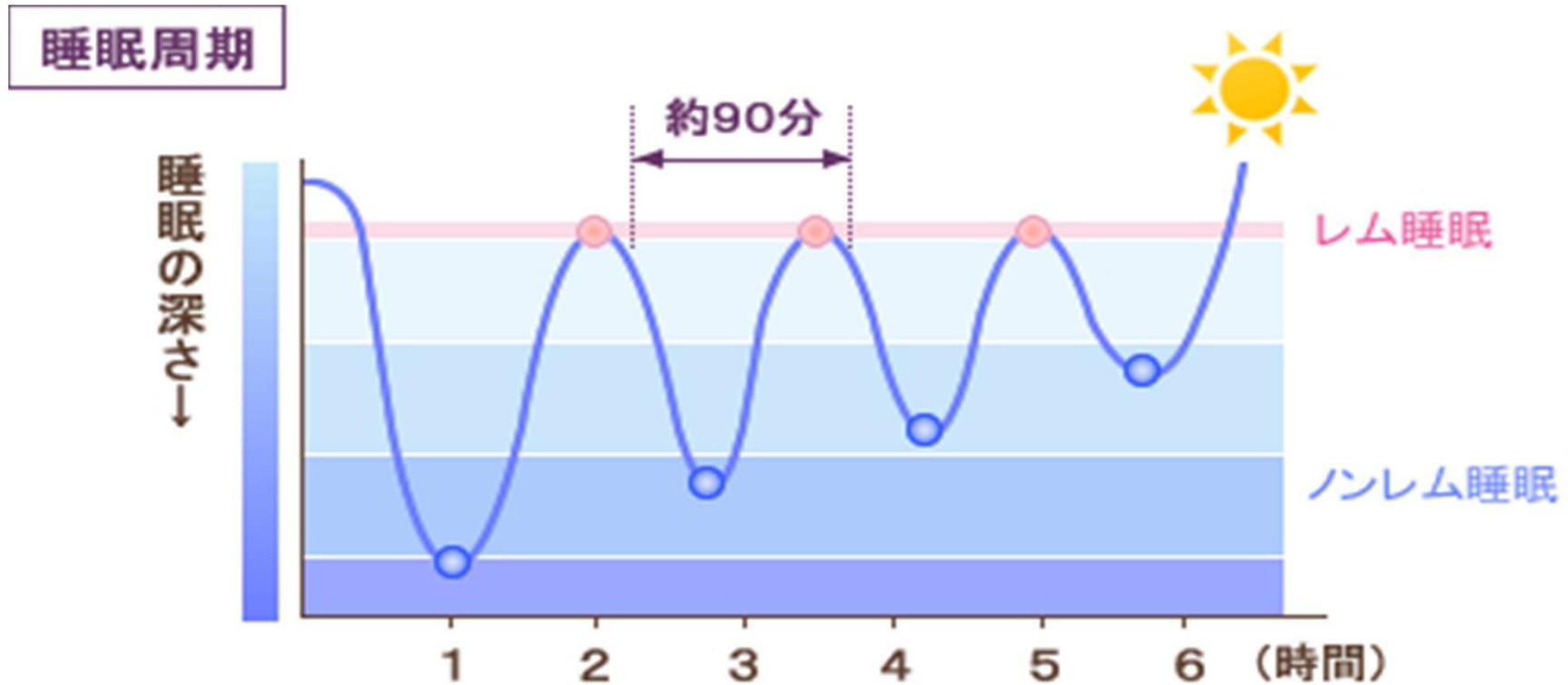
**エネルギーの
節約**

**脳や身体を
休める**

**記憶を
定着させる**

**成長ホルモンの
分泌**

レム睡眠とノンレム睡眠



睡眠の種類

分類	レム睡眠	ノンレム睡眠
役割	<ul style="list-style-type: none">・体の休息・記憶の整理、固定・技能の習熟	<ul style="list-style-type: none">・脳の休息・体組織の修復・成長ホルモンの分泌・エネルギーの節約・免疫機能の増強
状態	<ul style="list-style-type: none">・眼球がきょろきょろ動く・身体の力が完全に抜けている・呼吸や脈拍が不規則・夢を見る	<ul style="list-style-type: none">・入眠直後に現れる・身体を支えている筋肉は働いている・眠りが深くなるにつれて脈拍数と呼吸数が安定し少なくなる・夢はほとんど見ない

質の良い睡眠って？

- 疲労の回復が出来る
- 体や細胞の回復
- 朝の目覚めが良い
- ストレスの軽減
- 血流の流れが良くなる
- 育毛効果

良い睡眠はとれていますか??



- スムーズに入眠できる
- 少なくとも前半の2時間半は眠れている
- 眠りの後半には夢を見たり、うつらうつらとした感じがある
- 途中で目覚めることが少ない
- 気持ち良く目覚めることができる
- 昼食後以外は日中に眠気がない



快適な睡眠を得るために



○朝は決まった時間に起きよう○



日光を浴びることで**体内時計**がリセットされる！！

セロトニンが分泌され、交感神経を刺激し、
体内時計をリセット！！

セロトニンから合成されるメラトニンが眠りを促す



快適な睡眠を得るために



○夕方の軽い運動○

運動をすると、深部体温が高くなる

→体温が下がることで快眠に！！



**寝る2~3時間前に
運動を終えると
良い**

寝る前の激しい
運動は逆に目が
覚めるので
注意！！



快適な睡眠を得るために



○快適な環境作りを○

メラトニンは光を浴びると分解する...

- 暗くて静かな環境を作ろう
- 眠れない時は音楽を聴くなどリラックス
- 自分にあった布団を選ぼう





快適な睡眠を得るために



○寝る前のお酒は控える○

お酒を飲んだら寝つきは良くなる

→中途覚醒作用で、逆に眠りの質が低下する





快適な睡眠を得るために



○寝る前にテレビや携帯電話を見ない○

テレビや携帯電話の光は、脳が覚醒する

→1時間前には止めよう



睡眠時無呼吸症候群とは

名前の通りに、睡眠時に呼吸が止まってしまう病気。

- いびきをかき、いびきが止まったりまた始まったりする。
- 何度も目が覚める
- 寝汗をかき
- 起きた時に口が渇く
- 熟睡感がない
- 日中の強い眠気
- 集中力が続かない
- いつも疲労感がある



こんな人は要注意

- ・タバコを吸っている
 - ・寝酒をする
 - ・糖尿病、高血圧症、脂質異常症の既往がある
 - ・歯並びが悪い
 - ・首が短い、首回りに脂肪がついている
 - ・歯並びが悪い
 - ・閉経後の女性
- 女性ホルモンが上気道開大筋の働きを高める



予防方法

- 口呼吸から鼻呼吸へ
→ 口呼吸は鼻呼吸よりも咽頭が狭くなる
- 適正体重を心がけよう
- 横向きで寝よう



慢性的な睡眠不足は・・・



日中の眠気

意欲低下
記憶力減退

ホルモン分泌異常により
食欲増大



糖尿病

心筋梗塞
狭心症

生活習慣病に繋がる危険がある。
糖尿病になるリスクが1.5～2倍になる



その結果・・・

年齢を調節した睡眠時間と死亡リスク (JACC study)

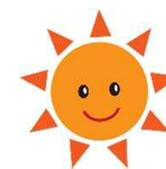


参考：玉腰暁子「睡眠時間と死亡との関係」

睡眠時間が6～7時間程度の人々の死亡率が最も低く、短すぎても、長すぎても死亡率が高いという研究結果がでています。

※最適な睡眠時間には個人差があります。

睡眠の『質』が大切



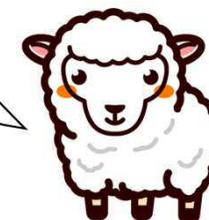
成長ホルモンが分泌

コルチゾールが分泌



約90分サイクルで繰り返す(4~5回/晩)

深いノンレム睡眠がまとまってとれていると熟睡感が得られる。スッと深い眠りに落ちる事ができれば、朝の目覚めもスッキリします。



生活習慣を見直そう！



カフェインの
摂り過ぎ

リラックスの
つもりが...



寝る前の
アルコール



30分以上の
昼寝



寝る前の
タバコ

夕食・夜食を見直そう！

夜遅くの
脂っぽい食事

お腹いっぱいになるまで食べる

夕食は就寝の
3時間前までに
済ませるのが
理想です！



消化器官に負担

睡眠の質が悪くなる



★クイズ★

紅茶



インスタントコーヒー



カフェインを多く含む方は
どっちでしょう？



正解は・・・

インスタントコーヒー



コップ1杯150mlあたり
カフェイン約65mg

紅茶150mlあたり
カフェイン約30mg

どちらもカフェインが
多い飲み物ですが、
コーヒーの方が多く
なりますね♪



快眠に役立つ食べ物は？

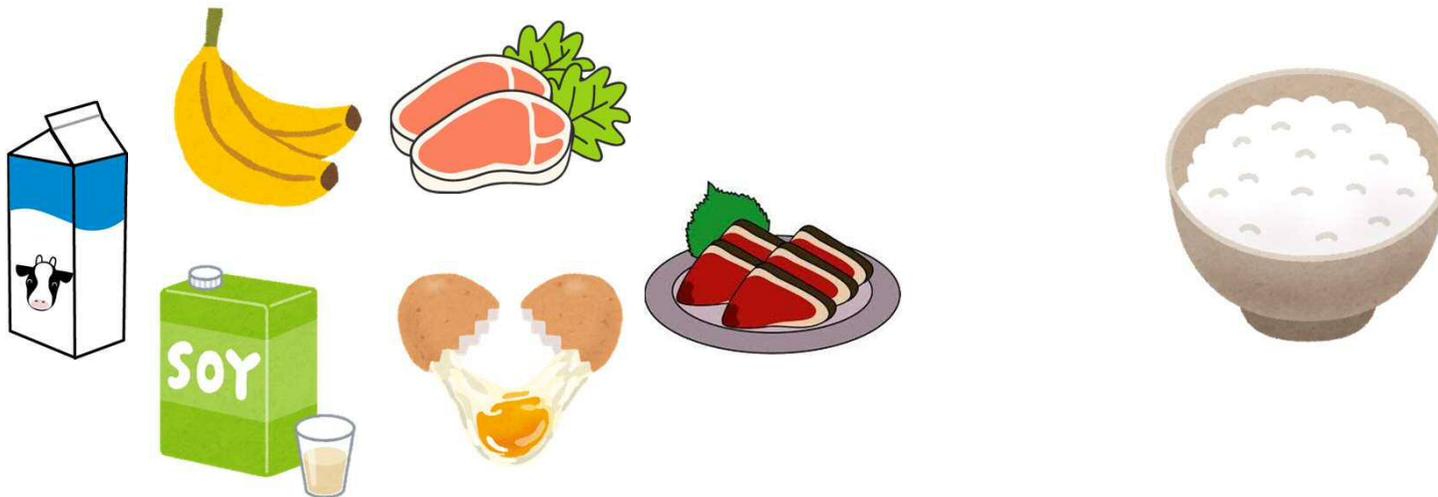
トリプトファン



炭水化物

眠りのホルモン(セロトニン)
をつくる栄養素

トリプトファンを脳内に運ぶ



夕食にバランスよく取り入れてみてはいかがでしょうか？

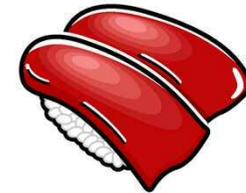
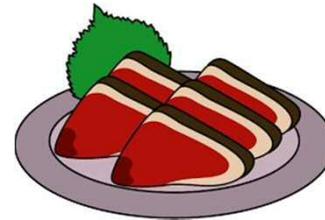
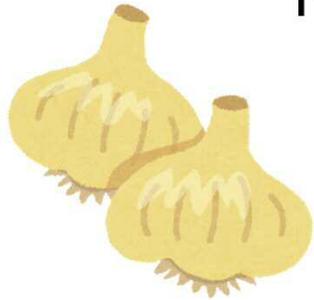


快眠に役立つ食べ物は？

ビタミンB6

セロトニンを作る為に必要！

トリプトファンとともに働きます。



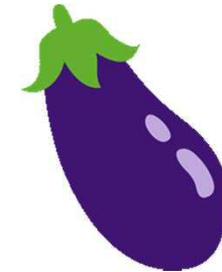
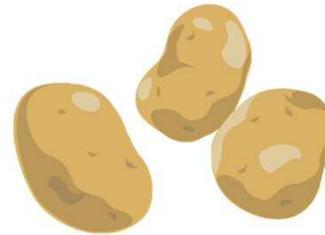
バナナにはトリプトファンもビタミンB6も豊富に含まれます。快眠フルーツですね。



快眠に役立つ食べ物は？

ギャバ(GABA)

リラックスして睡眠の質を向上させる栄養素



GABAは、脳に働きかけ成長ホルモンの分泌を促します。内臓疲労の改善、睡眠の改善・促進などの働きをされています



夜寝る前にオススメの飲み物



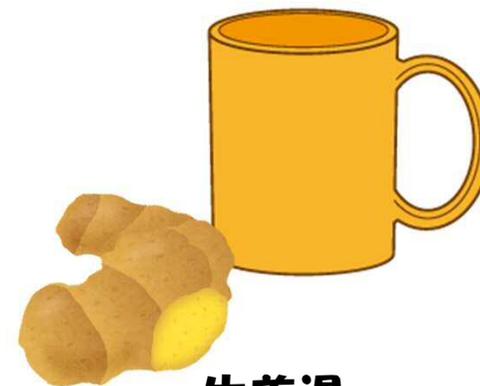
ホットミルク



ハーブティー



ナツメ茶



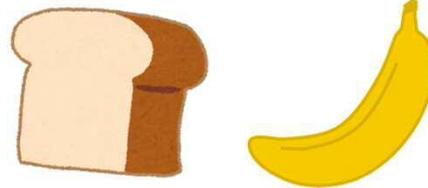
生姜湯

朝ごはんは脳へのエネルギー補給

体温を上げる。
血糖値を上げる
消化器官が活発になり、朝の目覚めを促進してくれる。

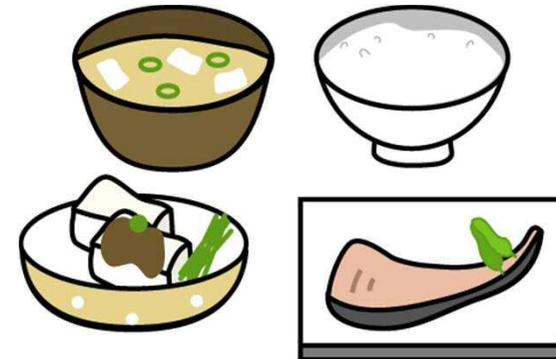
朝食を摂る習慣をつけるためのステップ

①飲み物から

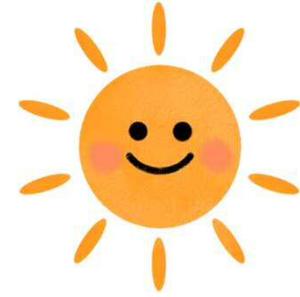


②食べやすい物を！

③バランスよく食べよう



☆まとめ☆



★毎朝決まった時間に起きて太陽の光を浴びよう！

★昼は活動的に過ごし、夜は十分な休息をとろう！

★適度な運動と3度の食事を習慣にしよう！

★たまには思いっきり笑いましょう！

