



## 寝る子は育つと聞いていますが

成人の約5人に1人が「寝付きが悪い」「何度も目覚める」「早朝に目覚めてその後眠れない」「ぐっすり寝た気がしない」「疲れが取れない」など、何らかの睡眠トラブルを感じています。また睡眠不足になると、眠気やだるさ、集中力の低下、不安・イライラなどの身体的・精神的症状が現れることや、糖尿病や高血圧、脂質代謝異常などの生活習慣病の誘発や悪化につながる可能性があります。ストレスや自律神経の乱れ、不摂生な生活等を改善して睡眠の質を上げることが大切です。成長ホルモンは寝ているときに分泌され、子どもほどではありませんが大人も分泌されます。名前の通り子どもの成長を促すだけでなく、炭水化物やタンパク質、脂質等の代謝を促進することで、エネルギーをつくり出します。また免疫力を高めるほか、創傷治癒や肌の新陳代謝にも関与しています。寝る子は育つと言いますが、いつまでも若々しい美肌や健康を保つために、子どもだけでなく大人も質の良い睡眠を心がけましょう。



## 不眠の原因について



不眠症とは、睡眠問題が1カ月以上続き、日中に倦怠感・意欲低下・集中力低下・食欲低下などの不調が出現する病気です。不眠症にはさまざまな原因があり、対処法も異なります。ストレスと緊張は、安眠の妨げとなります。神経質で生真面目な性格の人はストレスをより強く感じるため、不眠症につながりやすいようです。高血圧や心臓病、呼吸器疾患、腎臓病、頻尿、糖尿病、関節リウマチ、アレルギー疾患、脳出血、脳梗塞などさまざまな病気が影響し、不眠が生じます。また睡眠時無呼吸症候群やムズムズ脚症候群など、寝ているときに現れる症状によって睡眠が妨げられることも考えられます。この場合、不眠そのものより、背後にある病気の治療が先決です。心の病気の多くは不眠を伴います。近年は、うつ病にかかる人が増えています。単なる不眠だと思っていたら、実はうつ病だったというケースも少なくありません。治療薬が睡眠を妨げることもあります。また「抗ヒスタミン薬」は日中に眠気が出ます。そのほかコーヒーや紅茶などに含まれるカフェイン、たばこに含まれるニコチンなどには覚醒作用があり、安眠を妨げます。カフェインには利尿作用もあり、注意が必要です。寝付きが良くなると思われがちな飲酒は、睡眠にとって百害あって一利なし。特に深酒は禁物です。寝酒は深い睡眠が減って早朝覚醒が増えてしまいます。不眠症は「眠れない」ことではなく、「日中に不調が出現する」ことです。眠りが浅く感じられても、昼間の生活に支障がなければ不眠症とは診断されません。また、朝は無気力で夕方にかけて元気が出てくる「日内変動」も不眠につながります。

## 不眠にならないために

睡眠を促すメラトニンは朝日を浴びてから約15時間後に分泌が始まり、眠りに就くころにもっとも増え、朝に近づくにつれて減っていきます。良い睡眠を取るには、夜間にメラトニンがたくさん分泌されることが不可欠です。そのためにはメラトニンの材料となるセロトニンが、日中にしっかりと分泌されていることが大切なのです。朝、太陽の光を浴びると体内時計がリセットされ、メラトニンやセロトニンの分泌が促進されます。さらに寝具にも注意を払ってみましょう。

