



## 『 睡眠について 』

---

「どれくらい眠れば良いのですか？」とよく聞かれます。昼間眠たくない時間というのが答えですが、平日で7時間、日曜日で8時間が日本人の平均値のようです。

平日の睡眠時間は、40年前と比べ、約1時間減少していて、平日の睡眠不足を休みに補っている現実がありそうです。

睡眠不足が続くと、昼間眠たいだけでなく、食欲を増進させるホルモンが増え、食欲を抑制するホルモンが減るため、肥満をきたしやすいことが報告されています。また、高血圧、糖尿病、うつ病も発症しやすいと言われています。

健康と充実した生活のためには、十分に睡眠をとることが是非必要な訳です。

良い睡眠のためには、「規則正しい生活を送り、決まった時間に起床、就床する」「朝方、日光を浴びる」「運動をする」 などがあります。寝酒はかえって睡眠の質を悪化させるため、お勧めできない方法です。

また、いびきで気づかれる睡眠時無呼吸症候群などの睡眠の病気が不眠の原因のこともあるため、その際は、睡眠外来を行っている病院を受診する必要があります。



鹿児島厚生連病院  
呼吸器内科部長  
長濱 博行