

睡眠負債に気をつけよう！

2017年のユーキャン新語・流行語大賞トップ10にも選ばれた言葉「睡眠負債」をご存じですか？

睡眠は、人間の健康を維持する上で大事な役割を担っています。いい睡眠をとり、より健康に過ごしましょう。

睡眠負債とは

毎日のわずかな睡眠不足が、まるで「借金」のようにじわじわ積み重なり、やがて「負債」となって健康被害を及ぼすことを言います。睡眠不足で疲労回復しない状態が続くと、判断力や記憶力が低下して、単純ミスを繰り返すなど仕事に悪影響を及ぼすだけでなく、自律神経が乱れ高血圧や不整脈などの体調不良を引き起こす原因にもなり兼ねません。

原因について

- ①睡眠時間の不足
- ②夜勤や夜型生活による生体リズムの乱れ
- ③不眠症や夜間頻尿、睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害



- ・記憶力や判断力が低下し、物忘れが多くなる。
- ・風邪をひきやすくなる。
- ・覚醒により交感神経が活発になり、夜中でも心臓からの血流量が増えて血圧高めや高血圧症に。
- ・高血圧の持続で、心筋梗塞や脳卒中になるリスク上昇。

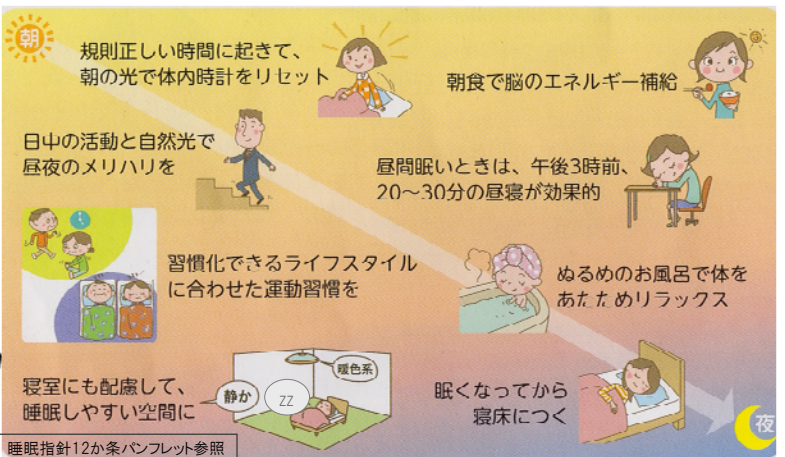


睡眠負債の兆候は？

・睡眠不足の状態が当たり前になってしまい、自覚はほとんどありません。次のチェックが主な兆候です。3つ以上あてはまるなら要注意です。

- 睡眠負債のチェックテスト**
- 休日は昼間で寝ていることが多い
 - 寝ている間、よくいびきをかく
 - ベッドにはいるとあっという間に寝落ちてしまう
 - 寝汗でパジャマがビショビショになることがある
 - 電車などで座っていると眠気を感じて居眠りをしてしまう
 - 起床してから4時間後に眠気を感じしまう
 - 仕事や家事でケアレスミスが目立つ
 - 最近、やる気がでない
 - 最近、よく風邪をひく
 - 朝、目覚まし時計で起きている

睡眠負債の解消法



快眠を誘う食事のポイント

★リズムよく食べて体内時計をリセット

・朝食のタイミングは起床後1時間以内がベスト！
消化吸収のために内臓が動きだすと体内時計が働き体温のリズムやホルモンの分泌リズム、睡眠や覚醒のリズムなどが整います。

・消化は睡眠の妨げとなるので寝前の食事はNG
睡眠の3時間前までに食べ終わるのが理想です。

夕食がどうしても遅くなる時は

- ①夕食を2回に分けて分食へ
- ②油を減らす
- ③食物 繊維を減らす など工夫しましょう。

★眠りを促すたんぱく質を上手にとる

トリプトファン：朝食でとるのが効果的、メラトニン(睡眠ホルモン)を夜の睡眠を促します。卵、乳製品、大豆製品、肉、魚に多く含まれています。

グリシン：深部体温を下げて、眠りやすい体をります。甲殻類や魚介類に多く含まれています。

※これらのアミノ酸は、いろいろな食品に含まれているので、まずはバランスの良い食事を心がけることが大切です。

GABA：興奮を抑えて、精神をリラックスさせます。発芽玄米、スプラウトに多く含まれています。

★カフェインは就寝4~5時間前には控える

脳の活動を活発にする働きがあります。敏感な人は控えましょう。

★就寝前のアルコールは逆効果

一時的に寝付きが良くなりますが明け方の眠りが浅くなり、睡眠の質が下がります。適量を守り、就寝の2~3時間前までに楽しみましょう。

〈適度な飲酒量の目安〉

ビール中瓶1本500ml、日本酒1合、焼酎25度100ml、ワイン200ml



快眠のためにたんぱく質をとったら
野菜をたっぷり添えましょう！！

今月のレシピ

春キャベツのコールスロー



作り置きをしておくと、忙しい朝でも食パンにコールスローを挟んで栄養たっぷりの朝食になります。

＜材料＞(4人分)

キャベツ1/2玉 人参1/3本 コーン30g ツナ缶70g
塩小さじ1/2(塩もみ用) 酢大さじ3 砂糖大さじ1/2
マヨネーズ大さじ1 油大さじ1 レモン汁大さじ1/2

＜作り方＞

- ①キャベツと人参は千切りにする。
- ②ボウルにキャベツ、人参、塩を入れ、もみ込む。ざるにあげて10~20分ほど置いておき、手でしぼってしっかりと水気を切る。
- ③ボウルに調味液を入れ、よく混ぜ合わせる。②とコーンツナ缶を入れ、全体に味がいきわたるように和える。

栄養価(1人分):エネルギー110kcal 蛋白質5g 脂質 6g 食塩1g

鹿児島厚生連病院
健康支援課

〒890-0062
鹿児島市与次郎1丁目13番1号
TEL 099-806-1101
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を
お待ちしております。

