

## 睡眠の重要性について

中央診療所医師 本東達也

赴任のご挨拶をさせていただいてから、早いものであつという間に5か月が経とうとしています。夏が本格化し、日々の暑さが厳しい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は睡眠の重要性についてお話しします。

睡眠は、健康の維持において極めて重要な役割を果たしています。1つめは「身体の回復と修復」です。深い眠りに入ると、体内では細胞の修復や成長が生じ、免疫が強化されます。これにより、病気に対する抵抗力が高まります。2つめは「記憶の定着と情報処理能力の向上」です。これは、学習や仕事の効率を向上させるために非常に重要です。3つめは「精神面の安定化」です。十分な睡眠をとることで、ストレスの軽減や感情の安定が図れます。逆に、睡眠不足は不安やうつ病のリスクを高める要因となります。4つめは「体重への影響」です。睡眠不足は食欲を増進させるグレリンというホルモンの分泌が増加し、満腹感を感じさせるレプチンというホルモンの分泌が減少します。その結果、過食を招きやすくなり、肥満のリスクが高まります。

以上の理由から、適切な睡眠は、様々な観点から健康維持に欠かせません。成人では一般的に7~9時間の睡眠が推奨されますが、個々のニーズは異なるため、自分に合った睡眠時間を見つけましょう。良質な睡眠のためには、規則正しい生活リズムを保ち、寝る前にリラックスする習慣をつけることや適切な環境づくりが効果的です。例えば、就寝前にスマホやPCの使用、カフェインやお酒の摂取を控え、読書や軽いストレッチを行うことが有効です。静かで暗く、適度な温度を保つことも重要です。寝具や枕も自分にあったものを選んでみてもいいかもしれません。

今回は以上になります。引き続き診療の際になんでもご質問ください。