

運送業務に従事する方は、長時間労働や運動不足が原因で生活習慣病を発症しやすい状況におかれています。また睡眠問題は生活習慣病とも関係があり、これを放置すると病気の悪化、心身の調子に支障をもたらします。

そこで最も身近な生活習慣である「睡眠」について、今回は睡眠問題(睡眠不足・睡眠障害)による心身への影響、快眠のための環境づくりについてみていきます。

減少を続ける睡眠時間

私たちは、人生の1/3を眠って過ごします。よって、質の高い眠りは心身の休養のために欠かせません。しかし「夜型生活の増加」、最近では特に若い世代で「ベッド・布団に入ってからのスマートフォン」、運送業界においては不規則な労働体系などによって、満足できる睡眠がとれていないのが現状です。総務省が発表した「平成28年社会生活基本調査」によると、日本人男性の睡眠時間は平均7時間40分で、過去20年間にわたり減少し続けています。しかし運送業務に従事

している方は、平均時間以下ということが多くもありません。

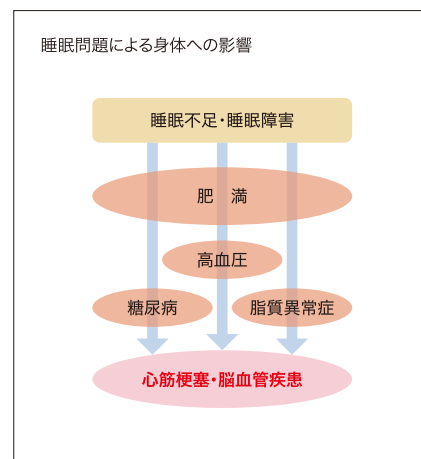
また睡眠問題は、睡眠不足ではありません。睡眠の病気(睡眠障害)が増加しており、その種類は100種類近くも。皆さんもたびたび耳にしていると思われる『睡眠時無呼吸症候群(SAS※)』は、日本人でもよくみられる睡眠障害です。不眠や日中の眠気が1カ月以上続くときは、何らかの睡眠障害にかかっている可能性を考えてください。 ※Sleep Apnea Syndrome

出典：総務省「平成28年社会生活基本調査 - 生活時間に関する結果 -」

健康的な毎日を送るための基本は「睡眠」

睡眠問題は万病のもとといわれています。生活習慣病の防止をはじめ、国が国民の健康づくり運動を推進する「健康日本21」でも、精神疾患と身体疾患の予防には「健やかな睡眠と休養を確保すること」が推奨されています。

長期間続く不眠はうつ病につながりやすく、「たかが不眠」と放置せず適切に対処する必要があります。また、睡眠障害は肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症などにつながります。つまり睡眠を保つことは、健康的な日常生活を送るための基本であるといえるでしょう。



詳しくは

寒い夜は寝床を暖めて快眠を

ぐっすり眠るために重要になるのが、睡眠をとりまく環境です。よい眠りを得られるかどうかは、心身の状態が大きく作用することはもちろんですが、「寝床内環境」をつくる寝具(枕・ベッドマット・布団)や、「寝室環境」(寝室の温度/湿度・音・光など)を整えることで、寝つきが悪い、夜間によく目が覚めるといった不眠が改善される方も多いと思われます。

寝具には寝ているときの「保温」と「良い寝相(立ち姿勢に近く体への負担が少ない姿勢)を保つ」というふたつの大きな役割があります。私たちの体は眠ると体温が下がりますが、これは深い眠りを保つため

に体内から熱を出し発汗しているからです。寝具選びにはこの点を考え、吸湿性・放湿性・保温性が良いことが第一条件になります。

とくに今の寒い季節は、寝床の環境を整えることが重要です。例えば、寝具が冷えていると、体温の放熱を抑えるために不自然な寝相になることがあります。寒さが厳しいときには、湯たんぽや電気毛布などで就寝前にあらかじめ寝床を暖めておくと、眠りにつきやすくなります。個人差や季節によっても異なりますが、寝床の温度は33℃、湿度は50%の状態が最適とされています。

「枕の高さ」、「ベッドマット・敷き布団」の硬さは最適ですか？

朝、目覚めたときに首や肩がこっていたら、それは枕が合っていないせいかもしれません。枕の役割は、ベッドマットや敷き布団と後頭部から首にかけてのすき間を埋め、立ち姿勢に近い自然な姿勢を保つことにあります。このすき間は個人差が大きく、それに適した枕も人それぞれに異なるので、自分の体型にあった枕の高さを知り、安定感のあるものを選ぶとよいでしょう。最近では、枕をオーダーメイドできるお店も増えてきているので、お近くにある場合は相談するのもおすすめです。

またベッドマット・敷き布団は適度に硬い方がよいとされています。私たちの姿勢は、後頭部から首・胸・腰にかけて、背骨がS字カーブを描くようになっています。ベッドマットや敷き布団が柔らかすぎると、背骨が曲がりすぎて(深く沈みこんで)眠りにくだけでなく腰痛の原因にもなります。反対に硬すぎると骨があたり痛みを生じる、血流が妨げられるなどで熟睡

できなくなります。したがってベッドマットや敷き布団には適度な硬さが必要です。

このように快眠を得るためには、寝室環境および寝床内環境が重要になります。睡眠が足りていないと感じる方は、これらを見直してみてもいいかもしれません。



出典：厚生労働省「e-ヘルスネット 健やかな睡眠と休養」