ℒℒ健康ニュース No.171

睡眠障害

睡眠には脳と体を休めるだけではなく、記憶の定着や、体の成長に関わるホルモンを分泌する役割があります。睡眠不足は、「眠気」「集中力の低下」「倦怠感」など日中の活動に影響を与える他にも、「糖尿病」「高血圧」などの生活習慣病を生じやすくすることがわかってきました。

睡眠障害というと、不眠というイメージが強いかもしれません。日本人は約10人に1人が不眠症であると言われています。不眠と言っても、寝つきが悪かったり、熟睡できなかったりと症状は様々です。不眠のタイプは、次の4つに大別されます。

●入眠困難……寝床について眠ろうとしてもなかなか眠りにつけない

●中途覚醒……夜中寝ている間に何度も目が覚めてしまう

●早朝覚醒……予定時刻または普段の2時間以上早く目が覚めてしまう

●熟眠障害……眠りが浅く、睡眠時間の割に熟睡感が得られない

自分の睡眠状態がどのタイプであるかを把握することも大切です。これらの症状を併せ持つ人も多くみられます。

また、睡眠障害を引き起こす原因として、「寝室の環境」「飲酒・喫煙などの生活習慣」「ストレスや不安感などの精神的な要因」「かゆみや痛み、頻尿などによる身体的要因」などが挙げられます。睡眠障害は、これらの要因が重なって起こることも少なくありません。

睡眠の何が問題なのか、原因は何かということを明確にすることが睡眠障害の改善につながります。まずは、睡眠習慣を見直してみましょう。あまり早寝にとらわれず、眠くなってから布団に入ることも改善方法の1つです。眠くない時間から布団に入ると、早く寝ようとする焦りから余計に眠れなくなってしまいます。また、特に男性は寝酒をする人が多い傾向があります。寝酒は寝つきをよくしてくれますが、眠りが浅くなってしまうため避けましょう。

むずむず脚症候群

夜に脚がむずむずしたり、脚を動かしたくなったりして、眠れない…もしかすると、「むずむず脚症候群」かもしれません。

むずむず脚症候群は、正式には「レストレス・レッグス・シンドローム（RLS）」と呼ばれています。日本では人口の約2～5％、20～50人に1人の割合で発症していると推定されています。40歳代から増加し、60～70歳代に最も多くみられるようになり、女性は男性の約1.5倍多い傾向にあるといわれています。

むずむず脚症候群には次の特徴的な4つの症状がみられます。

①脚の不快な感覚と、脚を動かしたいという強い欲求がある

②じっとしている時に症状があらわれる、または強まる

③脚を動かすことで症状が軽くなる、または消える

④夕方から夜にかけて症状があらわれる、または強まる

特に夕方から夜間にかけて、太ももやふくらはぎが〝むずむずする〟ような不快な感覚が起こり、脚を動かさずにいられなくなるのが特徴です。この不快な感覚により、「横になっていられず、寝つけない」、「途中で目が覚めてしまう」など不眠につながることもあります。原因としては鉄の欠乏、神経機能障害などが考えられており、症状に応じて、医療機関での薬物による治療が行われます。

日常生活では、生活習慣の見直しや工夫を行うことで、症状の改善が期待できます。食事はバランスの取れた食事を心がけ、鉄分不足には注意しましょう。また、カフェインを含む飲料やアルコール、タバコは症状を悪化させてしまう可能性があります。睡眠にも影響を及ぼすため、特に夕方以降は避けるようにしましょう。

生活習慣ではウォーキングやストレッチといった適度な運動を取り入れ、就寝前はお風呂に入ったり、筋肉のマッサージをしたりすることがおすすめです。また、座っている時には会話やゲームなど、自分なりに集中・熱中できることを見つけ、症状から注意をそらすことも大切です。

成長ホルモン

ヒト成長ホルモンは、生涯にわたって脳下垂体で作られ血液中に分泌されるもので、192個のアミノ酸が決まった配列で鎖のように並んでできている、ペプチドと呼ばれるたんぱく質で構成されています。

成長ホルモンの主な働きとしては、次の4つが挙げられます。

◆体の成長促進

成長期の子供において、身長を伸ばす働きがあります。

◆疲労回復及び病気への抵抗力UP

運動や労働、怪我などで疲労・破損した体組織を修復・再生し、病気への抵抗力・免疫力を高める働きがあります。

◆老化防止

睡眠中に肌の新陳代謝を活発化し、血行を良くして肌の老廃物を取り除いたりする働きがあります。美肌の維持、シミやシワの防止には欠かせないものです。

◆脂肪の分解

体組織の修復・維持をする際に、体内の脂肪などの栄養分を分解して利用する働きがあります。太りやすさには基礎代謝量や筋肉量などの他に、成長ホルモンの分泌量も大きく関係しています。

成長ホルモンを多く分泌させるには、主に次のことを心がけて健康な体作りをしましょう。

○適度な運動をする。

ウエイトトレーニングなどの無酸素運動の方が有酸素運動より多くの成長ホルモンが分泌されるようです。

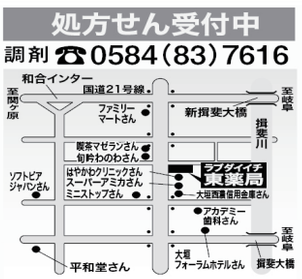
○夕食時、良質のたんぱく質を摂取する。

夕食では良質のたんぱく質を摂取し、炭水化物は活動する朝と昼で摂り、夜は少なめにしましょう。

○糖質の摂取を控える。

血糖値が高いと成長ホルモンの分泌が抑制されるため、特に夕食後に甘いものを摂るのは控えましょう。

○夕食後3時間以上経ってから寝る。

十分に血糖値が下がってから就寝するようにしましょう。そして、4時間以上の継続した質の良い睡眠を心がけましょう。

ラブ ダイイチ
東薬局
要指導医薬品
第1類医薬品
取扱店
処方せん受付中
調剤 ☎0584(83)7616
営業時間 AM9:00～PM8:00
（年中無休）
大垣市東町2丁目1-1
☎0584(77)6001
ホームページはこちら
http://www.ody.co.jp/daiichi/