

現代型生活が原因？

## 5人に1人は不眠症！ 【睡眠障害】改善のために

近年、国民の約20%が不眠を訴え、3~5%は睡眠薬を服用しているという調査結果が出ました。それほど身近になった睡眠障害ですが、その原因と対策について考えていきましょう。

### ■原因1：自律神経、生活習慣の乱れ

心理的なストレスやパソコンやスマートフォンの光などは自律神経のうち交感神経を刺激し、身体を活動モードにしてしまいます。その他、長時間労働、不規則な生活、寒暖の差、季節の変わり目なども自律神経の乱れの原因に。睡眠前の熱過ぎるお風呂も交感神経を刺激します。

### ■原因2：カフェイン、アルコール、ニコチン、医薬品

カフェイン同様、アルコールやニコチンにも覚醒作用があります。眠らないから寝酒を飲む方もいると思いますが、アルコールは始めは入眠作用があるものの、その後は交感神経を活発にし、結果的に眠りを浅くしてしまいます。

また、医薬品も交感神経を刺激するものが多く、常飲すると眠りが浅くなる場合があります。

### ■原因3：食事の乱れ

糖質が多く、タンパク質が少ない食事やビタミン・ミネラルが不足していると睡眠の質が悪化してしまいます。特に夕食に糖質を摂り過ぎると睡眠中に血糖値が乱高下し、交感神経が刺激される「夜間低血糖」に。すると夜中に目覚めることが増えたりします。また、睡眠ホルモンのメラトニンの原料はタンパク質であり、その合成の際にはビタミン・ミネラルも必要になります。

### ■原因4：腸内環境の乱れ

腸と自律神経は密接に関係しており、腸の働きが乱れると自律神経も乱れてしまいます。また、睡眠ホルモンのメラトニンは体内のセロトニンという物質から作られますが、セロトニンのほとんどは腸で作られるため、腸の働きが低下すると睡眠の質の低下につながります。

### ■睡眠障害を改善する方法

#### 《原因1への対策》

ストレス解消法・リラックス法を見つける、睡眠前はパソコン・スマートフォン・テレビを見ない、エアコンを使い過ぎない、規則正しい生活、ぬるめのお風呂に入浴、深呼吸、軽い運動、

#### 《原因2への対策》

夜にカフェインを取らない、寝酒をやめる、毎日飲酒しない、禁煙する、医薬品を減らす

#### 《原因3への対策》

夕食での糖質を控える、タンパク質中心の食事にする、野菜を充分食べる、ナッツ類を食べる、野菜から先に食べる、ゆっくりとよく噛んで食べる、レトルト・インスタント食品・加工食品は避ける、偏食を避けて栄養バランスの良い食事を心がける

#### 《原因4への対策》

冷たい飲食物を避ける、食物繊維を充分摂る、発酵食品を毎日食べる、よく噛んで食べる、

#### 《その他の対策》

起床後1時間以内に朝日を数分間浴びる