

毎月包括支援センターより耳よりな情報をお届け致します

10月は  
主任ケアマネ  
福島より



今回は睡眠の大切な役割りについて  
お伝えいたします。



睡眠が大切という事は良く知られています、  
しかし睡眠と健康との関係は思っている以上に深いのです。



### 1、心と体をリフレッシュ

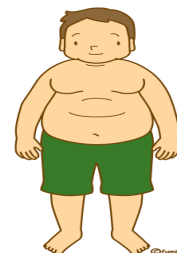
しっかりと眠る事で日中元気に活動出来るのは、睡眠中に脳内や体の疲労物質が取り除かれるから。ストレスも眠っている間に軽減されるので、脳や体はもちろん、心のリフレッシュにも睡眠は重要です。

### 2、ホルモンを分泌して身体をつくる

睡眠中は成長ホルモンが多く分泌される重要な時間です。成長ホルモンは子供の成長だけでなく大人にとっても重要で、古くなった皮膚やケガの回復促進、細胞の修復再生などの働きがあり、若さの維持にも役立ちます。

### 3、食べ過ぎを抑えて肥満予防

睡眠不足は太りやすいと言われています。その原因は、睡眠時間が少ないと食欲を抑えるホルモンが減り、食欲を増進するホルモンが増え、結果的に食事の量や回数が増え肥満につながります。



### 4、生活習慣病のリスクを下げる

不眠や睡眠不足の人は高血圧、糖尿病、脂質異常症などのリスクが高くなることが分っています。生活習慣病予防には7~9時間の睡眠が望ましいと言えます。

### 5、作業効率・判断力に大きく影響

6時間以下の睡眠が続いたり、徹夜をしたりすると、脳の働きが低下して、普段はしないようなミスや事故を起こしやすくなります。睡眠不足の状態が続くと、体はその状態に慣れて眠気を感じにくくなりますが、脳は確実に疲労を蓄積しています。



### 6、睡眠不足は酔っ払いと一緒

注意・集中力などの作業能率を指標とした比較で、24時間寝ていない状態はアルコール濃度約0.08%に相当すると言われています。「酒気帯び運転」がアルコール濃度0.03%以上の為、それ以上に注意・集中力が低下した状態と言えます。