

みなさま、日々の業務お疲れ様です。第 22 回は石田が担当します。

厳しい暑さを乗り越え、食欲、スポーツの秋を迎えました。

今回は、血圧や血糖値にも影響を及ぼす「睡眠」について取り上げたいと思います。



みなさまは普段どれくらい眠れていますか？

翌日のことを考え一定時間以上眠る必要があると分かっているにもかかわらず、ついテレビを見たりスマホを操作しているうちに寝るのが遅くなってしまふ…なんて方も少なくないのではないのでしょうか。

でもどうして睡眠が血圧や血糖値に影響をするのでしょうか。

●睡眠不足はなんで血圧に影響が出るの？

そのメカニズムの鍵は「自律神経」にあります。

「自律神経」とは内臓の働きや代謝、体温を調節する神経で、私たちの意思とは無関係に 24 時間働き続け、活動を支えてくれる「交感神経」と、休息を作ってくれる「副交感神経」の 2 種類があります。

血圧は活動している時には上がり、休んでいる時には下がります。

睡眠不足＝しっかりと心身ともに休むことが出来ていない状態では、“交感神経のスイッチが入りっぱなし”になり、血圧が下がらずに上がったまま翌日を迎えることになります。つまり慢性的な睡眠不足では血圧が上がったままになる、ということです。

実際に、平均睡眠時間が 5 時間以下の中高年では高血圧になる可能性が高くなること、米国における研究結果で分かっています。

●血糖値にはなんで影響が出るの？

こちらには大きく 2 つのメカニズムがあります。

1 つ目は、やはり交感神経です。

睡眠不足＝“交感神経のスイッチ入りっぱなし状態”であることは既に触れましたが、これによりインスリンという血糖値を下げるホルモンの作用が十分に発揮されません。結果として、血糖値が下がりきらず、高い状態が維持されてしまうことになります。

2 つ目は、食欲への影響です。睡眠不足は満腹感をもたらすレプチンというホルモンの濃度を下げ、食欲を刺激するグレリンを高めてしまいます。つまり「食べ過ぎてしまいがちになる」ということです。

血圧・血糖値が気になる方は、食事や運動習慣の改善に加え「しっかりと眠ることを習慣化」することで数値が改善しやすくなり、近付いてきた健康診断で良い結果が得られるかもしれません。

●では良い眠りとは？

理想的な睡眠時間は6～8時間とされています。短くても、逆に長すぎても良くないのです。その他に良い眠りをつくる要素をご紹介します！

- 脳を興奮させる光を浴びないように！寝る前のスマホ・PC操作を控える
- 寝る前2時間以内の食事、アルコールやカフェインの摂取はできるだけ控える
- 生活リズムを整え、できれば1日3食（朝昼夕）食べる
- 布団に入ったら悩み事は考えない
 - ☞寝つきが悪いという方には呼吸法（お腹の下に手を当て、スーッと深く鼻で呼吸をする）がオススメ。ちなみに読売巨人軍の監督・原辰徳さんはお父さんから「枕に頭を付けたら考え事はするな」と教えられ、シーズン中など不安が募る時こそ実践していると、以前講演会で話されていました。
- 適度な運動をする
 - ☞特にリズム運動であるウォーキングは、交感神経の活動を抑えるためオススメです。また、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌も促すので、メンタルが落ち込みがち…という方にもバッチリです。

ぜひ運動するきっかけに「みんなで歩活」にご参加ください。誰でも入れるチームもあります。

エントリーはこちらから📄

https://kencom.jp/events/team_walks/17/home（リンクを貼る）

（既に高血圧の治療を受けている方は、医師の指示のもと行って下さい）

望ましい睡眠を毎日とるのが難しい方は、水曜日だけは十分に寝る、など「睡眠ファースト」の日を決めることからスタートすると、改善されやすいです。

また、夜勤の方はリズムが乱れやすいため、より意識して休息をとっていただきたいと思います。

LINEで健保より健康に関する役立つ情報を発信していますので、ぜひご登録ください。

<https://lin.ee/3FD9CJS>"（リンクを貼る）

インフルエンザワクチン接種補助や常備薬幹旋のご案内も行っています。

詳しくは健保HPをご確認ください。

<https://www.ytckempo.or.jp/>（リンクを貼る）

それでは次回も、お楽しみに♪