

「新型コロナウイルスに負けない」

免疫力アップの『良質な睡眠』

健康課総務係 ☎72・2111

7月30日、小郡市出身の久留米大学学長・内村直尚さんが「小郡市ふるさと学術大使」に就任しました。今後、学術の分野から市への提案や助言をいただきます。内村さんは医師で、睡眠研究の第一人者。早速、コロナ禍の今だからこそ知ってほしい「睡眠」の大切さについてお話いただきました。

免疫力アップに質の良い睡眠を

睡眠には、脳や身体、心の休息となるだけでなく、成長ホルモンを分泌する働きなどがあります。記憶力、判断力、思考力を上げるのも睡眠の大事な役割です。

睡眠が十分にとれないと、昼間眠くなり、疲れやすくなります。仕事や勉強の能率が下がり、交通事故や産業事故の原因にもなります。子どもの場合は成長や脳の発達にも影響を及ぼします。

最近の研究では、睡眠不足は肥満になりやすく、生活習慣病や脳血管障害や心疾患の引き金になることもわかっています。他にも、うつ病や認知症、がんの発症率とも関係があります。

睡眠の役割

脳・身体の休養、疲労回復

脳の過熱を防ぐための体温下降

エネルギーの保存

身体の成長(成長ホルモン分泌)

免疫機能増加

記憶の固定

また、これは新型コロナウイルス対策にもなることです。免疫力を上げるためには睡眠が一番効果的なのです。いかに質の良い睡眠を確保するかが、今、一層大事になっていっていると言えるでしょう。

講話と対談を

ネットで公開中

内村さんの講話と市長との対談の動画をネットで公開中です。認知症・生活習慣病予防など、本紙では掲載しきれなかった話も含む貴重な内容です。ぜひご覧ください。



新型コロナウイルス感染症が

変えた私たちの暮らし

新型コロナウイルスによって私たちの暮らしは大きく影響を受けています。まず、外出を控えることで、昼間の活動量が減り、光も浴びなくなりがちです。それにより体内時計が乱れ、遅寝遅起きになってしまいます。

次に「不安」。私は精神科医なのですが、「コロナうつ」「コロナ不眠」という言葉にみられるように、コロナに対する不安やストレスを訴えて受診する人が少なくありません。不安で入眠困難になったり、気を紛らわそうと酒の量が増え、うつにながったり……こうしたさまざまな問題が起きやすくなっているのです。

教えて！
内村先生

よい睡眠の ヒ・ケ・ツ



睡眠不足ばかりが問題になりがちですが、実は寝すぎも体に良くありません。年代別の適切な睡眠時間は、15歳までで8時間、25歳までで7時間、45歳で6.5時間、65歳で6時間と変わっていきます。ただし、単にこの時間分眠ればよいというわけではないのです。

睡眠には、夢を見る浅い睡眠と、脳や体をより休める深い睡眠があり、この2種類の睡眠を90分周期で繰り返しています。そのため90分の倍数で寝ると効率よく睡眠できると言われており、特に寝付いて最初の2周期(180分+3時間)が、最も深く眠れる時間です。

さらに、一般的な生活をしている場合、最も深く眠れるのは夜の10時から朝の3時まで。なので遅くても午前0時には寝て、最初の3時間を午前3時までにとり終えるのが、最も効率よく、最も深く眠るコツです。

同じ6時間睡眠でも、午後11時に寝ると、夜更かしして午前3時に寝るのでは全然違います。睡眠の「長さ」だけでなく「時刻」も意識しましょう。



内村直尚(うちむらなおひさ)

昭和31年小郡市大保出身。64歳。精神医学を専門とする医師で、睡眠研究の第一人者。昭和57年久留米大学卒業。平成19年から同大医学部神経精神医学講座教授。24年から久留米大学高次脳疾患研究所長。25年から同大医学部長。令和2年1月から同大校長。

◀小郡市ふるさと学術大使就任式で市長から委嘱状を受け取る内村さん。実家は小郡市大保の御勢大靈石(みせたいれいせき)神社で、ご本人も禰宜(神職の一つ)の資格をお持ちです。

「生活のリズム」を守るう！」

コロナ禍での一番の問題は「生活のリズムが乱れる」こと。人の体内時計は脳の視床下部(睡眠、自律神経、ホルモン、代謝を司る部位)にあり、一日より長い25時間周期で動いていて、私たちは無意識にこの25時間を24時間にリセットしています。

最もリセット力が強いのは朝の光です。次に食事を規則正しく取ること。他には、運動や人との交流、夜は静かで暗く、昼は明るく活動的に過ごすなど、生活にメリハリをつけることが大事なのですが、それが難しいのが今のコロナ禍です。

人の体は、起床後約16時間で脳内からメラトニンというホルモンが分泌されてきて眠るようになっています。眠るためには16時間前に起きておく必要があります。朝7時までに起きていないと、夜11時には眠れません。一定の時間で起きることが、一定の時間に眠ることにつながるのです。

このリズムが狂う典型的な例が海外旅行です。1週間海外旅行をしていたら、それを直すのに倍の2週間ほどかかっています。

一方、例えばリズムの乱れから3時間遅寝遅起きの暮らしが続いたとします。これは3時間時差のあるインド旅行をしているのと同じです。日本にいながら時差ボケになってしまふのです。

この状態を「社会的時差ボケ」ソシヤル・ジェットラグ」といいます。直すには長い時間がかかります。その間自律神経やホルモンや代謝のバランスが乱れた状態が続きます。体や心の健康に大きな影響を及ぼす社会的時差ボケは、コロナ禍の大きな問題です。

このような中でも生活のリズムを守り、質の良い睡眠をとるために役立つことを八か条にまとめました。睡眠は、私たちが免疫力を上げて新型コロナウイルスにかからないために、そして長く健康で質の良い生活をするためにとても大切です。ぜひできる範囲で実行してみてください。

小郡市は、内村さんが学長を務める久留米大学と7月20日に包括連携協定を締結しました。詳しくは8ページをご覧ください。

質の良い睡眠のための八か条

- 一、寝る前はリラックス
体を温めるのは効果抜群。入浴から1時間後ぐらいの体温の下がり始めがよく眠れます。ゆったりした音楽、アロマ、読書なども○。
- 二、眠気を妨げるものを控える
寝酒は逆効果。寝ても数時間で目が覚醒し、尿意も増えます。カフェイン・たばこも×。
- 三、寝る1時間前から照明を落とす
夜の明るい光(特にブルーライト)は悪影響!スマホ・ゲーム・テレビも控えましょう。
- 四、午前0時までに寝る
より深い睡眠がとれます。
- 五、朝一定の時間に起きる
休みの遅起きは大人2時間、子ども1時間まで。光を浴びて体内時計をリセット!
- 六、規則正しく食事をする
特に朝食は大事。食後すぐの就寝は消化に悪く、血流が脳に行かなくなるので×。
- 七、運動をする
就寝3、4時間前の軽い運動が効果的。寝る直前の激しい運動は厳禁!
- 八、昼食後30分以内のお昼寝を
午後の活動性を上げ、夜の眠気を高めます。寝すぎや夕方以降は逆効果なのでNG。