

夏の睡眠不足 2025.7

睡眠不足を続けると、作業能力の低下、肥満、生活習慣病、うつ病、認知症、免疫力の低下、体調不良から熱中症になりやすいなど様々な影響がでてきます。



睡眠には脳や体の疲労を取り、体の修復や回復させる働きがあります。適正な睡眠時間には個人差がありますが、一般に成人では7時間以上は必要とされています。高齢者ではそれより短く、床上時間が8時間以上になるとかえって害を及ぼすとされています。

効果のある睡眠は、十分な睡眠時間、睡眠の深さや熟眠感、朝には決まった時間に起床し朝日を浴びるといった3条件がそろってこそ得られます。

夏には、高温、多湿、日照時間が長く夜が短い、夜更かししやすい、運動がしづらいなど睡眠を妨げる様々な要因があります。入眠するときには深部体温が下がっていく必要がありますが、暑さや多湿は体温低下を妨げます。

睡眠には脳で造られるいくつかのホルモンも関係しています。その中でセロトニンは脳内で情報をコントロールし精神を安定させる作用があります。セロトニンが減少すると不安定な精神状態から睡眠にも影響する可能性があります。メラトニンは脳内で睡眠、覚醒のリズム（体内時計）を調整し眠気をもたらすはたらきがあるとされています。朝日を浴びたり適度の有酸素運動はセロトニンの分泌を促進し、夕刻になるとセロトニンからメラトニンが造られます。メラトニン濃度は昼に低く、夜に高いという日内リズムがあり、夜に明るい光を浴びると濃度が上がらなくなって睡眠のリズムを妨げます。

良質な睡眠を得るための環境を整えることは最も大切なことです。中でも光の環境に注意しましょう。朝、決まった時間に起床して朝日を浴び、日中も軽い運動などで光を多く浴びると夜間に多くのメラトニンが分泌され体内時計がリセットされて入眠しやすくなります。入眠の2時間前からはテレビやスマートフォンなどの強い光を浴びるのは避けましょう。就寝中。寝室はできる限り暗くすることが中途覚醒を減らし、睡眠障害を予防するとされています。

寝室の温度、湿度は適正に保ち、寝心地の良い寝具、騒音防止などにも配慮して良質な睡眠を得るように心がけましょう。（参考：健康づくりのための睡眠ガイド 2023）