

睡眠不足そのものが 心の不調の要因に

睡眠は体だけでなく心の健康にも深くかかわっていますが、働く世代の多くは十分な睡眠がとれていません。この機会に日々の睡眠を見直してみましょう。

睡眠が足りていないだけで心の健康が保ちにくくなる

睡眠不足の影響を調べた研究で、健康な成人男性が1日4時間睡眠を5日間続けただけで抑うつや不安が高まることがわかりました※。

睡眠には脳や体の疲労を回復させ、心身を整える役割があります。また、睡眠中は記憶や感情の整理が行われます。大事な記憶は固定され、イヤな記憶は消去されるため、怒りや悲しみなどの感情もしずまり、ストレスが軽減されます。

このように睡眠には心の健康を保つさまざまな役割があります。たとえ強いストレスを抱えていなくても、睡眠が足りていないと注意力や判断力が低下したり、情動が不安定になるなどして心に不調が生じやすくなります。



※出典：PLoS One. 2013;8(2):e56578. doi: 10.1371/journal.pone.0056578. Epub 2013 Feb 13.

休養感のある睡眠をとる工夫をしよう

心の健康を保つためには、朝目覚めたときにしっかりと休まった「休養感」のある睡眠をとることが大切です。睡眠時間の確保に加え、入眠を促したり中途覚醒を減らせる生活習慣を心がけましょう。

少なくとも1日6時間以上の睡眠を確保する

- 忙しくても週2～3回は6時間以上睡眠をとる。

しっかり朝食をとり、就寝直前の食事は控える

- 同じ時間帯に朝食をとり、就寝2時間前までに夕食を済ませる。

適度な運動習慣を身につけ、日中に体を動かす

- こまめに歩いたり、すき間時間に筋トレなどをする。

就寝前は心身をリラックスさせ、嗜好品を控える

- 入浴やストレッチ、音楽、アロマなどでリラックスする。
- 夕方以降のカフェイン、喫煙、深酒・寝酒は控える。

就寝前はスマホやパソコンを控え、睡眠環境を整える

- 寝室にスマホを持ち込まず、暗くて静かな環境で寝る。



睡眠時間や生活習慣を見直しても睡眠の問題が続く場合は医療機関に相談しましょう。