

## 生活習慣病を招く睡眠不足

睡眠が不足すると自律神経が不安定となり、食欲を抑えるホルモンが減少し、肥満を招きやすくなります。また、睡眠不足が習慣化すると血糖の乱れが続き糖尿病にかかるリスクが上がるといわれていることから、糖尿病や心筋梗塞、狭心症などの冠動脈疾患といった生活習慣病の発症リスクを高めたり、症状を悪化させるばかりではなく、うつ病などを引き起こすことがあります。

健康づくりの基礎ともいえる眠りの質を高め、健康に過ごしましょう。

### 睡眠トラブルチェックリスト

- ☐ なかなか寝つけない (30分～1時間以上)
- ☐ 睡眠の途中で何度も目が覚める
- ☐ 朝早くに目が覚めて寝つけない
- ☐ 日中、強い眠気におそわれる
- ☐ 日中に気力がわかない
- ☐ 睡眠中のいびきが激しい・呼吸が停止する
- ☐ 睡眠中に脚がぴくつく・就寝時に脚がむずむずする

これらが長く続くときは、  
専門医に相談しましょう。



1日24時間のうち8時間睡眠をとると仮定して人生の3分の1、人生100年とすると33年は眠っている計算になります。毎日のことだけに軽視されがちですが、健康に過ごすためには、この33年分の睡眠の質をいかに高めるかが大切です。

就寝1～2時間前に入浴すると、手足の皮膚血流が増加することで体温が外部に拡散されて深部体温が低下し始め、入眠しやすい状態となります。そして室温18度以上を維持し寝具を整え寝床内を暖かくすることは、心疾患や脳卒中の予防や良好な睡眠につながります。



## ちょこっと健康コーナー

### 自己検脈について ～脈を測って心房細動の早期発見を！～

手首に指を当て自分で脈を測ることを自己検脈といいます。

自己検脈を行うことで、心房細動などの不整脈を見つけることができます。

心房細動は心臓の心房という部分が細かく痙攣して心臓の機能が低下する病気です。血の塊（血栓）ができやすくなり、それが詰まると脳梗塞など大きな病気につながってしまうため、早期発見が重

要だと言われています。

ご自身で脈のチェックを行い、病気の予防につなげましょう。



村HP