志野医師からひと言：健康寿命と睡眠

今回は健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）と睡眠の関係について考えてみたいと思います。結論的には睡眠の量や質の低下は健康寿命に悪影響を及ぼします。

睡眠についての基本事項として、睡眠時間は 6～8 時間が適正で、極端に短かかったり（4 時間以下）長すぎたり（10 時間以上）すると寿命が短くなると言われています。高齢になるにつれ必要な睡眠時間は短くなりますので、長く寝床にいると（例えば 8 時間以上）返って睡眠の質が低下します。眠気を感じてから寝床に入るようにしましょう。就寝前はスマホの使用を避け、カフェインやアルコールを控えましょう。なお昼寝は休養感を得るのに有効ですが、長くなりすぎないよう（20～30 分以内）にしましょう。

睡眠不足は肥満の原因となり、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や認知症にもつながり、結果、脳卒中や心疾患のリスクを高め、健康寿命を縮めることになります。

（栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。）



