



《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

～ 令和8年・2月号 ～

眠れていますか？

睡眠は最も重要な休養行動です。最近の研究では、睡眠不足や質のわるい睡眠が様々な疾患のリスクが増加している事がわかってきました。



よい睡眠は、脳、心血管、代謝、内分泌、免疫、認知機能、精神的な「健康の増進・維持」に重要であり、睡眠が悪化することで、これに関連した様々な疾患の発症リスクが増加、寿命短縮リスクが高まることが報告されています。また、よい睡眠は労働災害、自動車事故など眠気や疲労が原因の事故やケガのリスク低減にも役立ちます。

眠ることができる時間には限りがある

一般的に眠ることができるとする時間には限りがあります。翌日に大事なイベントがあるからと言って、長く眠ろうとしてもなかなか眠れないという経験は多くのひとがされているでしょう。

身体が必要とする睡眠時間以上に眠りをとろうと床の上長く過ごすと「寝つくまでに時間がかかる」、「熟睡時間が減る」「途中で目が覚める時間（回数）が増える」など、眠りの質が低下することがわかっています。



厚生労働省-Good Sleep ガイド（ぐっすりガイド）成人版より引用

睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めたときに感じる休まった感覚（睡眠休養感）は良い睡眠の目安となります。

日中にしっかり身体を動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きてのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めることに役立ちます。睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

眠れない原因のひとつに「睡眠時無呼吸症候群」があります



寝ている間に呼吸が止まることで、何度も目が覚めたり、息苦しい感覚になったりします。そうなると、睡眠の質が大幅に低下し、日中の眠気が強くなります。この場合「睡眠時無呼吸症候群」である可能性が濃厚です。睡眠の質が低下すると、体のなかでさまざまな変化が起こります。

たとえば、交感神経が活性化したり、ストレスホルモンが過剰に分泌されたりします。そうなると、様々な疾患の原因や日常生活で支障をきたすこととなるので治療が必要になります。心当たりがある場合は、[下記のチェックシート](#)で確認してみましょう。

JESS™ (Japanese version of the Epworth Sleepiness Scale)
ESS 日本語版

もし、以下の状況になったとしたら、どのくらいどうとする（数秒～数分眠ってしまう）と思ひますか。最近の日常生活を思ひうかべてお答えください。

以下の状況になったことが実際になくとも、その状況になればどうなるかを想像してお答え下さい。（1～8の各項目で、○は1つだけ）

すべての項目にお答えしていただくことが大切です。

できる限りすべての項目にお答えください。

	うとうとする ほとんど ない ほ と ん ど な い	うとうとする 可 能 性 あ る	うとうとする 可 能 性 く ら い	うとうとする 可 能 性 高 い
1) すわって何かを読んでいるとき（新聞、雑誌、本、書類など）	→ 0	1	2	3
2) すわってテレビを見ているとき	→ 0	1	2	3
3) 会議、映画館、劇場などで静かにすわっているとき	→ 0	1	2	3
4) 乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	→ 0	1	2	3
5) 午後に横になって、休息をとっているとき	→ 0	1	2	3
6) すわって人と話をしているとき	→ 0	1	2	3
7) 昼食をとった後（飲酒なし）、静かにすわっているとき	→ 0	1	2	3
8) すわって手紙や書類などを書いているとき	→ 0	1	2	3

Copyright, Murray W. Johns and Shunichi Fukuhara. 2006.

～「良質な眠り」は「良質たんぱく質」を「適量とる」ことが大切です～

・良質タンパク質（肉、魚、大豆製品、乳製品など）は、睡眠ホルモン「メラトニン」の原料となる必須アミノ酸「トリプトファン」を豊富に含み、睡眠の質を向上させます。特に朝の摂取が、日中のセロトニン生成を経て夜の快眠に繋がります。夕食は軽めにして、消化に負担をかけないのがポイントです。



～・鶏ハムの作り方・～

材 料 ・鶏むね肉 300g/約1枚（観音開きにする）

・砂糖 小さじ 1/2 ・塩 小さじ 1 ・熱湯 1000ml

作り方

1. 鶏肉の両面をフォークで刺して全体に穴を開け、砂糖、塩の順に全体にすりこみます。
2. ラップを敷き、1.の皮目を下にしてのせ、手前から奥に向かって巻きます。空気が入らないように包み、両端をねじって結びます。もう1枚ラップを重ねて同じように包み、両端をねじって結び、ラップの両端を短く切り、アルミホイルで包みます。
3. 鍋にお湯を沸かし、2を入れて中火で加熱します。再び沸騰したら弱火にし、30分程加熱します。蓋をして火を止め、そのまま20分置きます。
4. 中まで火が通ったら取り出してアルミホイルを外し、ラップに包んだまま冷蔵庫で1時間以上冷やします。
5. ラップを外して食べやすい大きさに切り、お好みの野菜を添えて完成。「あらびきこしょう」をかけると美味しいです。