

Broaden your horizons ～さあ、視野を広げて!～

こんにちは。メディセレの児島恵美子です。

すっかり涼しくなったこの時期は体調不良が起こりがちです。自治医科大学が行った研究で、健康な男性は睡眠時間が6時間未満の場合、7～8時間の場合と比較して死亡率が2.5倍になるというデータがあります。お布団が気持ち良くなる季節でもありますので、この時期は質の高い睡眠を取りましょう。

実は日本人の睡眠時間は世界と比べると、韓国に次いで2番目に短く(OECD2014)、平均睡眠時間は7時間43分でした。さらに成人の5人に1人が睡眠で休養が十分に取れていないと回答(国民健康・栄養調査2014)しています。30代27.5%、40代32.5%、50代25.9%と働き盛りの世代が顕著に睡眠不足を感じているようです。国の政策の「健康日本21」でも、睡眠は生活習慣病と密接に関わるとして、重要性を指摘しています。

とはいつても、なかなか睡眠を確保できないという人は、可能であれば「20分のお昼寝」をオススメします。むしろイスに座った状態の方が、自然と浅い眠りになりすっきり目覚められるため、お昼休みにイスで少し寝るぐらいがベストです。また、週末に寝だめしたいと昼まで寝るのは、睡眠の規則性が崩れるので良くありません。「寝だめは2時間まで」と決め、2時間早く寝る、2時間遅く起きるで、健康を維持していきましょう!

Medisere (メディセレ) 代表取締役社長 児島 恵美子