

## 健康法としての睡眠

私は仕事柄たくさんの方から普段の睡眠について話を聞きます。そしてその時にいつも気になるのは決して少なくない人達が多少無理をしても睡眠時間を減らし活動時間を長くとりたいと考えていることです。何が気になるのかというと、多くの方が起きているときの眠気さえ我慢してしまえば後は問題ないだろうと考えている点です。

### 睡眠不足がこころと体に よくない理由

現代人の生活は昔よりも豊かで便利になつてはいるはずなのに、仕事や生活のために睡眠時間を削る人はむしろ増えているくらいです。ここでは詳しく触れませんが、慢性的な睡眠不足は生活習慣病、心臓の病気などといった身体疾患ばかりでなく、こころの病気にもとても大きな影響があるのです。私が普段診察室でお会いする方たちの中にも、「忙しさのあまり睡眠時間を削り続け、「何とかなるさ」と思っている内にうつ病になつて仕事や日常生活

に重大な支障を来すようになつたという方は少なくありません。

### どうしたらよいの でしょう

医学が進歩したといわれる現代においても、健康を保ち病気と戦う主体はあくまでも自分自身の生命力です。週末に寝だめをすればよいとか、自分の体は自分が一番よく分かっているとか、酒

森本浩司医師  
(千葉県医師会理事)



を飲んでぐっすり眠るから大丈夫とか、無意識のうちに言い訳をしています。睡眠のことで困っている場合には医療機関の受診をお勧めしますが、ここでは「健康法としての睡眠」のモデルをお示しします。それは、①1日に7時間前後規則正しく眠ること、②この睡眠リズムを軸にして1日のスケジュールを組み立てること。この二点です。今さら言われるまでもないことだと思われるのですが、頭で分かっていることと、実践することは似て非なるものです。健康法とは案外こういうものではないでしょうか。

秋も深まり気持ちよく眠れる季節となりました。美味しい料理を楽しむように、よりよい睡眠も楽しんでみてはどうでしょうか。