道民の健康情報 睡眠の質と免疫

睡眠の質を高めて免疫力をアップさせよう

新型コロナウイルス感染症の流行の中、免疫力アップについて関心が高まっています。

睡眠には「疲労回復」の他に、「免疫機能を保つ」という重要な役割があります。睡眠時間や休息感などをもとに評価した睡眠効率と風邪の発症の割合を見た研究では、睡眠効率が高い人ほど、風邪の発症率が低下したという報告があります。

【良い睡眠のために重要なこと】

良質な睡眠をとるには、適切な長さとともに「リズム」も重要です。

人は朝、太陽の光とともに目覚めて活動し、夜9～10時頃になると脳から睡眠関連のホルモンであるメラトニンの分泌量が高まり眠りにつきます。朝起きて太陽の光をあびることで、体内時計をリセットできますが、夜更かしや、シフト勤務などにより正しいタイミングで光を浴びることができないと、体内リズムが乱れていきます。

【体内リズムを乱さないための７つの方法】

①朝、日光を浴びる

朝起きて太陽の光を浴び、体内時計をリセットしましょう。

②朝、白湯を飲む

白湯で体温を上げることで、体を目覚めさせます。胃腸全体が活性化して消化力も高まりますので、朝食の前がお勧めです。

③朝食をとる

起床してから2時間以内に朝食を食べると、体内の様々な臓器を目覚めさせることができます。

④眠くなったら、ちょっと昼寝

午後早めの時間に眠くなるのは正常な体内リズム。15分以内であれば昼寝も効果的です。

⑤定期的に激しくない運動を（ウォーキング、スクワットなど）

運動習慣がある人には睡眠の問題が少ないと言われています。

⑥スマホやパソコンは早めにOFF

画面から出るブルーライトには目覚まし作用があるため、就寝前の利用は控えましょう。

⑦寝る前にいったん体温を上げる

就寝の1 ～ 2時間前の入浴が、快適な睡眠のために理想といわれる時間帯です。40℃程度の熱すぎない温度のお風呂につかると、深い眠りが得られるようです。

これらを生活の中に取り入れ、
良質な睡眠をとり感染症を吹き飛ばしましょう！！

【広報出版委員会　記】

北海道看護協会ニュースNo.145（令和４年11月30日発行）より