

働く世代は、 こまめな運動で快眠を！



* ストレスは睡眠に悪影響

働く人は、仕事上のストレスの影響で睡眠に問題のある人が多いといわれています。近年の研究で、良い睡眠を保つには運動が効果的であることがわかってきました。では、いつどんな運動をすればよいのでしょうか？

* 軽い運動を週に2時間以上すると不眠になりにくい？

13,498人の勤労者を対象にした私たちの研究から、軽く息が上がるような運動を週に2時間以上行っている人は、行わない人に比べて不眠になりにくいことがわかりました。

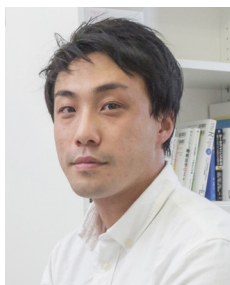
* こまめに運動するほうが効果的

また、週末にまとめて運動するよりも週に3日以上こまめに運動するほうが不眠の予防には有効でした。

* まずは、運動する機会を増やそう！

質の良い睡眠が得られないと集中力が低下したり、憂うつな気分になることがあります。そこで、仕事の休憩時間、あるいは終業後の時間を活用して運動を行い、質の良い睡眠を目指してみたいかがでしょうか。

【出典】北濃ら，体力研究（2016）



公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 研究員

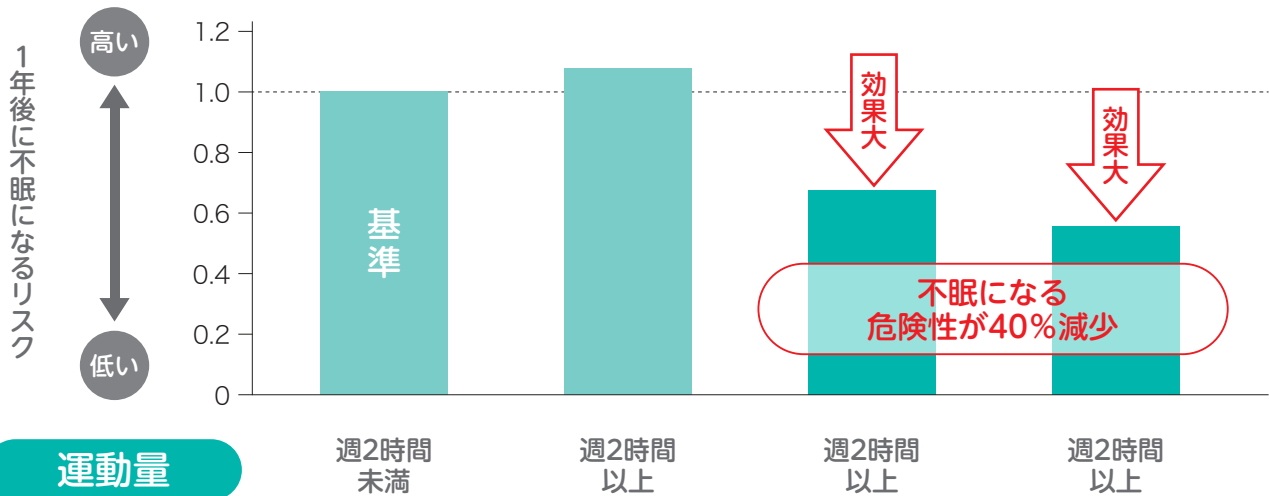
北濃 成樹

Profile

- 博士（体育科学）
- 専門分野：スポーツ科学、睡眠医学、疫学
- 主な研究テーマ：
身体活動や運動による睡眠改善と不眠予防
睡眠が心身の健康に及ぼす影響

人生の約3分の1の時間を費やす睡眠。それが損なわれることで心身にどんな悪影響があるのか？そして、身体活動や運動によって睡眠の質を高めることは可能か？最適な身体活動や運動の条件とは？こうした疑問の解決に取り組んでいます。

運動頻度の違いと1年後に不眠になるリスク



運動量

頻度

column

睡眠負債「貯めるのは簡単、返すのは困難」

睡眠負債という言葉を知っていますか？
これは一時的な睡眠不足ではなく、知らぬ間に積み重なり、「眠りの借金」が溜まった状態を意味しています。
つまり、身体が求める睡眠時間と実際とのギャップです。
睡眠負債は日中の眠気やパフォーマンスの低下をもたらし、長期的にはメンタル不調や生活習慣病のリスクを高めることがわかっています。
けれども、「眠りの借金」の返済はそんなに簡単で

はありません。
たとえば、40分間の睡眠負債を返済するために、毎日14時間の睡眠を3週間続ける必要があると指摘する研究者もいます。
現代社会において睡眠時間を増やすことは容易ではありません。
そのため、いかに睡眠の「質」を高めるかが重要になります。
定期的な運動は1つの解決策として、学術的にその有効性が認められています。