



# こころの健康と睡眠・運動の関係

筑波大学体育系 健康教育学 教授 **武田 文**

## はじめに

こころの健康を保つうえでは、運動、中でも人と一緒に行う運動・スポーツが効果的ですが、十分な睡眠も欠かすことができません。不眠症(寝付きが悪い、夜間に目が覚めるなど)をはじめとする睡眠障害は、循環器疾患や糖尿病といった生活習慣病のほか、うつ病を発症するリスクとなります。また、睡眠とこころの健康、そして運動と睡眠との間には、相互関係があることが知られています。ここでは、こころの健康と睡眠・運動の関係についてまとめてみたいと思います。

## こころの健康と睡眠の関係

睡眠には心身の疲労を回復させる働きがあります。睡眠不足や睡眠障害からくる日中の眠気、集中力や意欲の低下は、頭痛などのからだの痛みや消化器系の不調のほか、ヒューマンエラーによる事故にもつながります。また不眠症状があるとうつ病になりやすく、十分な睡眠による休養感はこころの健康にとって重要です。逆に、こころの病から睡眠障害が起こることもあります。アスリートにおいてもメンタルヘルス不良が睡眠障害の要因となるため、コンディショニングの一つにメンタルヘルス対策があげられています。

## よい睡眠には“適度な”運動を

よい睡眠をとるには、まず生活習慣が重要です。適度な運動によってスムーズな寝付きを促し、中途覚醒を減らし、そしてしっかりと朝食をとることによって朝の目覚めを促します。これらの生活習慣によって、睡眠・覚醒のリズムにメリハリをつけることができます。逆に、就寝直前の激しい運動、夜食の摂取、飲酒、喫煙、カフェイン摂取、就寝前や消灯後のテレビや携帯電話・スマートフォンなど電子機器の使用は、入眠を妨げ、睡眠を浅くすることから、避ける必要があります。運動は、適度な場合には睡眠の質の向上や睡眠時間の延長をもたらします

が、過度な場合には睡眠を阻害する危険があるため、各自にとっての適度な運動が大切です。

## 高齢者は“日中”の運動が大切

高齢期になると、若年期と比べて必要な睡眠時間は短くなります。したがって、長い時間眠ろうとして寝床で過ごす時間を必要以上に長くすると、かえって睡眠が浅くなり、夜中に目覚めやすくなり、結果として熟睡感が得られません。日中に適度な運動を行い、昼間の覚醒の度合いを維持・向上することが、睡眠・覚醒のリズムにメリハリをつけることに役立ち、中途覚醒を減らし、結果的に熟睡感の向上につながります。

## おわりに

さまざまな研究成果をもとに、厚生労働省では「健康づくりのための睡眠指針 2014」(表 1) をまとめています。参考にして自らの睡眠を振り返ってみましょう。

表 1 「健康づくりのための睡眠指針 2014  
～睡眠 12箇条～」

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

(厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針」より引用)