特別コラム

Vol. 70

『健康づくりの〝今〟』

筋肉や体力は、加齢とともに衰えていきます。若さを維持するためには、体力づくりや健康運動の習慣化が重要といえるでしょう

情報が錯綜する現代日本だからこそ、知っておきたい正しい知識。高齢者の身体機能維持改善のための運動介入や生活習慣病予防のための減量介入について研究されている田中先生に健康づくりの『今』についてコラムを執筆いただいています。今回は「睡眠と運動」についてご紹介いただきました。

【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院　名誉教授
田中喜代次　氏

生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導をおこなう。研究論文、著書、講演等多数。

睡眠薬と認知症

強いストレスや運動不足の生活が続くと、睡眠が途切れることで不眠に陥ります。原因が特定できなくても、不眠を訴える人は加齢とともに増えてきます。不眠者には医師から睡眠薬が処方されますが、ベンゾジアゼピン系睡眠薬は、脳の過剰な活動を抑える作用を発揮して、事務的作業時のストレスや疲労感を抑えるため、睡眠作用が促進されます。しかし、この薬は抗不安薬としても使われており、長期にわたる服用（例えば、3か月以上）により認知症のリスクが高まると考えられてきています。実際に、10研究のうち9研究においてベンゾジアゼピン系薬剤の使用群で認知症リスクが増加したとの報告があります。

睡眠と運動

日本睡眠学会が発表した「睡眠薬の適正使用・休薬ガイドライン」（表1）では、睡眠薬の服用期間や用量を増やさないように心がけながら治療をすすめていくべきと明言しています。その心がけの1つに、趣味としての運動やスポーツが挙げられます。運動の種類としては、ダンスやリズム体操、ウォーキング、水泳などの有酸素運動、シルバーリハビリ体操、貯筋運動、太極拳などが挙げられ、日ごろ手軽に実践できる健康運動がたくさんあります。適度な運動は、体力を保持するとともに、睡眠の質を高め、朝の目覚めや便通をよくすると言われています。

（表1）睡眠薬の適正使用・休薬ガイドライン（睡眠衛生のための指導内容）

定期的な運動	適度な有酸素運動は寝付きやすくなるため、なるべく定期的に運動しましょう
寝室環境	音・光・温度を快適に整えましょう
規則正しい食生活	規則正しい食生活をして、空腹のまま寝ないようにしましょう また、睡眠前に軽食を摂らないようにしましょう
就寝前の水分	夜中のトイレ回数を減らすため、就寝前に水分をとりすぎないようにしましょう
就寝前のカフェイン	寝付きにくくなったり、睡眠が浅くなるため、就寝の4時間前からはカフェインの入ったものは摂らないようにしましょう
就寝前のお酒	夜中に目が覚めやすく、深い眠りが減るため寝る前の飲酒は控えましょう
就寝前の喫煙	ニコチンには精神刺激作用があるため、喫煙を避けましょう
寝床での考え事	心配した状態では寝つくのが難しくなります