

睡眠で免疫力UP

元気に暮らすために

睡眠と免疫力

新型コロナウイルス感染症などの感染症を予防するためには、免疫力を高める生活が大切です。睡眠は、心身の疲労回復、記憶の整理と定着、ホルモンのバランスの調整、脳の老廃物の排出などのほかに、免疫力を高める役割があります。



高齢者の睡眠

人は朝、メラトニンというホルモンの分泌量が低下すると覚醒し、夜に分泌量が高まることで、自然な眠りにつきます。日中の活動時は交感神経が働き、夜になると心身をリラックスさせる副交感神経が働くことで、一日のリズムを作ります。

高齢になると、体内時計が変化し、ホルモン分泌などの生体機能リズムが前倒しになって、若い頃より早寝早起きになります。また大脳を休めるノンレム睡眠のうち、深いノンレム睡眠が減って、浅いノンレム睡眠が増えるため、眠りが浅く、中途覚醒が増え、睡眠障害を訴える人が増えてくるのです。良眠を得るコツを知って、免疫力を高める生活を心がけましょう。

良眠のコツ

- 起床・就寝時間を一定にし、規則正しい生活を送る
- 太陽の光を浴びる
- 日中に活動し、適度に運動を行う
- 日中に眠気があるときは、午後3時前までに30分以内の昼寝をとる
- 就寝約2時間前にぬるめのお風呂（38℃～40℃）に入る
- 就寝直前に熱いお風呂（42℃以上）に入らない
- 就寝前にテレビや携帯の画面を長時間見たりコーヒーや緑茶など、カフェインを多量に摂ること避ける
- 就寝前に喫煙しない
- 睡眠薬代わりに多量のアルコールを飲まない



良眠のためにココが知りたい！ ～高齢者の十分な睡眠時間～

60歳からの適正な睡眠時間は、約6時間とされています。

時間にこだわり、長時間寝床に留まるより、「日中に不調が出現すること」がないように、睡眠の質を上げることが大切です。

上記のコツを参考に、良質な睡眠を心がけましょう。
※不眠が気になる方は医療機関を受診しましょう。

良眠を促す寝具は？

- 掛布団
保温性、吸湿性、放湿性が良く、軽くて体にフィット感のあるもの
- ベットマット、敷き布団
適度な硬さがあるもの（柔らかすぎると、腰痛の原因になる）
- 枕
呼吸がしやすく、頭部を支える弾性のあるもの