

新連載
スタート!

よい眠りで血管を若く保つ

快眠テクニク



『ゆをみ』Vol.50の読者アンケートで

皆さまが「睡眠」に高い関心を

もっていることが分かりました。

そこで、今号から

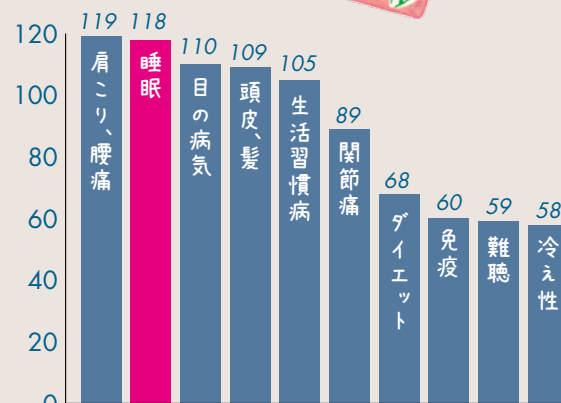
睡眠に関する

新連載がスタート!

第一弾は、睡眠と血管の

健康について解説します。

健康について
興味のあるテーマを
教えてください



＜ゆをみ読者アンケート結果＞

芝浦スリーワンクリニック名誉院長

板倉弘重先生

いたくら・ひろしげ 医学博士。日本ポリフェノール学会理事長、日本健康・栄養システム学会理事長などを兼任。著書は『ズボラでも血糖値がみるみる下がる57の方法』（アスコム）など多数。



血管の役割

硬くなった血管



血流が悪い
硬く、もろい。
内腔も狭くなっているため、
血液の流れが悪い。

しなやかな血管



血流がスムーズ
やわらかく、弾力があり、
全身に血液を
スムーズに運ぶ。



しなやかな血管は
全身の健康につながる

血管は全身に血液を運ぶためのホースの役割を担っています。昔から「人は血管と共に老いる」といわれているように、血管が若々しく弾力があれば全身に栄養素や酸素をスムーズに運ぶことができます。しかし血管が硬くなると弾力がなくなったり、血管壁が厚くなると内腔が狭くなったりすると、血液が流れにくくなり、全身に様々な悪影響を及ぼすこととなります。加齢と共に血管のしなやかさが失われるのは自然なことですが、いつまでも健やかに暮らせるよう、努力して少しでも血管を若々しく保ちましょう。

睡眠不足は
高血圧を招く

交感神経優位の状態が続く

↓
血圧が高い状態が続く

↓
血管壁に圧力がかかり硬くなる



睡眠不足は
脂質異常を招く

代謝が鈍くなる

↓
体脂質がたまりやすくなる

↓
血管壁が厚くなる



睡眠不足は
高血糖を招く

インスリンの働きが低下する

↓
血糖値が上がる

↓
血管がもろくなる



睡眠と血管

睡眠不足は高血糖や脂質異常、高血圧の原因に。
十分な睡眠をとることはとても大切です。

睡眠不足は
血管の老化に
つながることを
心得ておきましょう。



人間はもともと昼行性の動物です。体の中には体内時計（時計遺伝子）が存在しており、朝、太陽の光を浴びることによってこの体内時計がリセットされ、1日のリズムを刻むことができます。しかし夜遅くまで光を浴びていたり、朝の光をしつかり浴びなかったりすると、体内時計がリセットされずに1日のリズムを正しく刻むことができません。

するとストレスを感じ、ストレスホルモンのコルチゾールを過剰に分泌。コルチゾールは糖代謝や脂質代謝、血圧コントロールなどに関わっているため、高血糖や脂質異常、高血圧などを引き起こし、血管に悪影響を与えてしまいます。

また、就寝中は自律神経の副交感神経が優位になっています。これにより血圧が下がりますが、睡眠不足や睡眠障害により脳が覚醒すると交感神経が優位となり、血圧は高い状態のままに。これが高血圧の原因となります。

十分な睡眠がとれていないと血管の老化の原因となりますので、自分に合った睡眠がとれるように工夫しましょう。

よい睡眠をとる

5つのコツ

毎日十分な睡眠をとり、
血管を若々しく保ちましょう。



起床時間を一定にし、朝日を浴びる

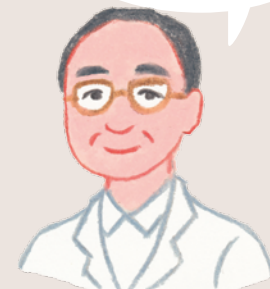
体内時計をリセットするために、
毎日同じ時間に起きて朝日を浴びましょう。

日中は体を動かす

ほどよい疲れは自然な眠気を誘います。
また、睡眠中の中途覚醒の
減少にもつながります。



よい睡眠は
血管だけでなく
全身の健康に
つながります。



必要な睡眠時間は人それぞれで、年齢や季節によって変化します。目安は7時間前後で、毎朝目覚めがよく、日中に眠気を感じないのが自分に合った睡眠時間とされています。逆に1日中体も頭もぼうっとしているようであれば睡眠のとり過ぎの可能性も。朝や日中の調子を見ながら、自分にとってちょうどよい睡眠時間を見つけましょう。

入眠前の習慣をつくる

ストレッチをする、温かいお茶を飲むなど、毎日寝る前に行う習慣をつくと眠る準備ができます。



ぐっすり眠れる環境をつくる

寝具や心地よい音楽、
香りなど、自分に合った寝室の環境をつくることも、ぐっすり眠るコツです。



就寝前はブルーライトを避ける

パソコンやスマートフォン、テレビなどが発するブルーライトは寝つきを悪くします。寝る1時間前からはこれらを見ないように心がけましょう。

