



卓 話

人生100年時代！ 暮らしに 役立つ睡眠と健康の知恵袋

明治安田生命保険相互会社 沼津支社
教育・育成課長 山口 恵美子様

よりよい睡眠をとるための生活の中でのポイントについて抜粋してご紹介します。

【睡眠について】

睡眠は健康な方でも年齢の経過とともに浅くなる。睡眠には、「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」があり、脳が休息していて熟睡感につながりやすい「深いノンレム睡眠」の時間が年齢とともに減少。「ノンレム睡眠」は、大脳が休息し脳や肉体の疲労回復のために重要な睡眠。「レム睡眠」では、脳が活発に活動しており、記憶の整理や定着など「心の休息」が行われており、ご自身では抱えきれない情報やストレスの整理が行われることで夢を見やすくなる。夢を見ることは眠りが浅くよくないことだと思われる方も多いが、夢を見ることにも意味がある。

【年齢の経過とともに睡眠時間が短くなる理由】

- ①基礎代謝が低くなり、日中の活動が低下することで必要な睡眠量が減少する
- ②睡眠が浅くなるため、実質の睡眠時間が短くなる

【「よりよい眠り」をとる方法】

- ①「生活リズムを整えること」…体内時計を整える
⇒規則正しい生活が重要
- ②「睡眠環境を整えること」
⇒メラトニン（睡眠を促すホルモン）は、光を感知すると、分泌が抑制され睡眠の質の低下につながるため暗くして寝ることをおすすめ

【体内時計を整えるために睡眠タイプを確認】

睡眠タイプは、ある程度は、生まれつきの遺伝子レベルで決まっている。どのタイプがいいとか悪いとかではなく、それぞれのタイプの違いや特徴を理解したうえで、生活に活かすことが大切。

朝型タイプ：体内時計が24時間ちょうどか少し短く、「早起き」をして体内時計を整える傾向あり。朝起きる頃には

体温が高い状態となり、午前中に活動的に過ごせるため、早寝早起きをおすすめ。

夜型タイプ：体内時計が24時間より長く、夜更かしをしながら体内時計を調整する傾向あり。午後から夕方にかけて過ごしやすくなるが、夜更かし傾向があるので、朝起きる時間を決め、逆算して寝る時間を整えるようにしましょう。

中間型タイプ：平均的で朝型夜型どちらにもなれる柔軟さあり。ご自身の生活パターンにあわせて、起床時間を一定にすることを意識しましょう。

【よい睡眠につながる行動(時間帯別・抜粋)】

朝) 毎朝ほぼ決まった時間に起き、起きたらすぐ布団から出る。朝食はよく噛みながら毎食。日光浴びる
日中) 多くの人と会い、よく歩き、活動的に過ごす。1日1回は腹の底から笑う

夕方・夜) ぬるめのお風呂。コーヒー・お茶をとらない

【まとめ】

睡眠は年齢とともに短く浅くなるので過去や他人と比べず自分に最適な睡眠を見つける。ご自身のタイプにあった規則正しい生活を実践。ご自身の生活の中でできることから始めてみましょう！

【 新会員紹介 】



まつ お ひろし
松尾 洋君

(吉野君・實石君紹介)

— 幹 事 報 告 —

1. 例会変更のお知らせ
沼津柿田川…4月26日(水)は裁量休会
沼 津 西…4月27日(木)は祝日週休会
富 士 宮…4月27日(木)はオンライン例会
2. 4/9(日) R L I パートⅡ (ZOOM)
⇒峯村君・野口君・渡邊(真)君・吉野君 4名出席
3. 地区よりご協力依頼 タイ洪水被害支援「柱補修プロジェクト」募金
⇒趣意書、ドネーションボックスを受付に設置しておりますのでご協力をお願いいたします
4. 会員名簿情報ご確認のお願い ⇒受付にてご確認の上、修正がある方は赤字でご記入ください
5. 国際大会2024シンガポールツアー追加募集のご案内 卓上回覧
6. 4/22(土)米山梅吉記念館春季例祭のご案内と館報配布

スマイル・ボックス

清君…どうしてもの仕事で、会長でありながら早退させていただきます。山口様、せっかくのお話を聞けずに申し訳ありません。

野際君…本日、松尾君のR情報を実施させて頂きました。松尾洋君を宜しくお願い致します。

横溝君…お陰様で第一生命沼津支社は開設40周年を迎えました。皆様のお役に立てるよう、取り組んで参りますので、引き続きよろしく願いいたします。

村上君…急に妻がおじゃまして申し訳ございません。

ロータリーの標語
超我の奉仕