

## スマホ依存による睡眠障害に注意!

電話だけでなくインターネットやゲームも楽しめるスマホは、すっかり私たちの生活に浸透しています。場所・時間を問わず端末に触れていないと不安な、「スマホ依存」状態の人も少なくありません。歩行中や運転中のスマホ操作は大きな社会問題となっていますが、過度な使用が睡眠障害も引き起こすことをご存知でしょうか。睡眠不足による不快感だけでなく、深刻な生活習慣病やうつ病などにつながる可能性があります。

スマホの画面から発生する、強い光として知られる「ブルーライト」。このブルーライトはメラトニンの分泌を抑制し、人の脳を目覚めさせる働きがあります。したがって特に夜眠る前、スマホ画面を長時間眺めていると、脳が興奮状態のまま寝付けなくなる仕組みです。睡眠時間や質の低下が睡眠障害を引き起こし、健康を保つ機能を弱らせます。

睡眠障害は心疾患や糖尿病といった生活習慣病のほか、うつ病など精神疾患の原因にもなります。とりわけ光の影響を受けやすい、成長期の子供は要注意。就寝前にはスマホの電源をオフにしたり、使う時間を決めるなど依存症を防ぐルール作りが大切です。普段の健康的な生活習慣と合わせて、質のよい睡眠を確保しましょう。



### 質のよい睡眠を確保するための基本対策

#### 適度な運動を習慣的にする

ウォーキングやストレッチなどの軽い運動による適度な疲労感が、寝つきをよくし、深い睡眠を促します。できれば、体温が上がる夕方に、習慣的に運動することを心がけましょう。ただし、寝る直前の運動は「脳」が興奮して眠れなくなりますので、夜遅い時間の運動は避けましょう。



#### ぬるめのお風呂にゆっくり入る

人間は、体の深部体温が下がることで、寝つきがよくなります。入浴でいったん深部体温を上げ、その後の湯冷めで体温が下がっていく過程が、よい眠りをサポートすることにつながるのです。ただし、熱いお風呂だと身体が興奮状態になるため、ぬるめのお湯にゆっくり入るのがおすすめです。



#### 規則正しい睡眠リズムを身につける

健康維持に不可欠な成長ホルモンは睡眠時に活発に分泌されますが、睡眠時間が不規則だと十分な成長ホルモンが分泌されず、代謝や恒常性が崩れ、健康が損なわれます。毎日決まった時間に寝るなど、規則正しい睡眠リズムを身につけましょう。



- 2017年3月現在の内容を元に記載しています。そのため、将来内容が変更となる場合があります。
- このご案内で提供する情報は、お客様の健康管理のサポートを目的としたものであり、お客様の健康維持・改善、その他の効果効果等を保証するものではありません。
- また、このご案内は医療行為に該当するものではなく、健康状態の判断や体質または疾患の診断をするものではありません。具体的な指導、治療、診断等を求める場合には、医師、その他の専門家にご相談ください。

SOMPOひまわり生命保険株式会社

〒163-8626 東京都新宿区西新宿6-13-1 新宿セントラルパークビル  
TEL 03(6742)3111(代表) ホームページアドレス <https://www.himawari-life.co.jp/>

- 詳細につきましては、下記担当者までお気軽にお問合せください。