



Q

こころの健康を保つために気をつけることは？

A

まずはしっかり休養を

うつ病で認知機能低下リスクが2倍に

こころの健康はブレインパフォーマンスにも大きく影響しています。特にうつ病と認知機能の低下の関連を裏付けるエビデンスは多くあり、2014年には32の研究を組み合わせてうつ病が認知機能低下のリスクに及ぼす影響を調べたメタ分析で、「うつ病の存在が認知機能低下のリスクをほぼ2倍にした」という結果が報告されました※1。

うつ病は認知症の前触れであるとともに、認知障害が高齢者のうつ病の主な症状である可能性も示唆されています※2。

積極的休養を心がけて

こころの健康を維持するには、まずはしっかりと休養を取ることが大切です。しっかりと体を休めることで心身の疲労が回復し、ストレス解消効果も期待できます。休日にはただ寝ているだけではなく、意識的にリラックスできる時間を作ったり、仕事を忘れて趣味やスポーツ、ボランティア活動を楽しむ「積極的休養」を取るよう心がけましょう。

睡眠は「量」ではなく「質」に注目

最近は科学的根拠に基づいて、睡眠の「質」を高める睡眠習慣が推奨されるようになるなど、これまでの「睡眠の常識」が変わってきています。たとえば、かつては「眠れなくても目を閉じているだけで身体は休まる」といわれていましたが、今では、眠たくなってから寝床に入るのが大切で、眠れないのに無理に悶々としながら寝床で過ごすことは、かえって睡眠の質を低下させ、不眠をより悪化させると考えられています。不眠はこころの健康、さらにはブレインパフォーマンスを低下させるリスクを高めてしまします。時間的には十分に寝ているのに身体の疲れが取れない・なかなか眠れない不眠に悩んでいる人・昼間に眠くなってしまう人は、以下のヒントを参考に、自分の眠りの質を見直してみてください。



エーザイ株式会社

ヒント1：朝食を必ず食べる

朝食を食べることによって体内時計がリセットされ、昼間の活動や夜の睡眠の質の向上が期待できます。

ヒント2：10分程度の昼寝を

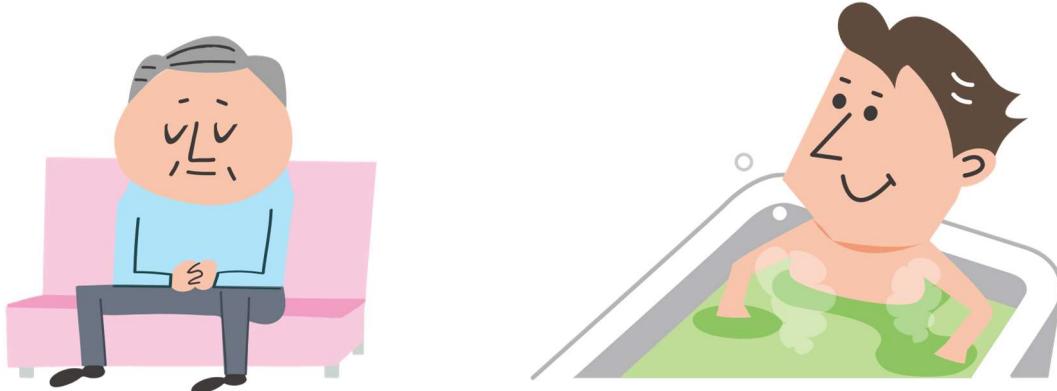
昼食後に短い昼寝をすると、疲労回復ができ、午後からの生産性や集中力、学習能力の向上が期待できます。ただし、長く寝すぎるのは逆効果。10分程度の「ちょい寝」にとどめるのがポイントです。

ヒント3：睡眠2時間前に入浴

就寝時間より2時間ほど前に、39°C～41°Cのぬるめのお湯に5分以上浸かり、入浴後に体温が下がってきたころに寝床に入ると、よく眠れるようになります。

ヒント4：寝床でスマホやテレビは見ない

スマホやテレビを見て目から強い光を浴び続けると、良質な睡眠に必要なホルモンの分泌が妨げられてしまします。寝床に入ったらスマホやテレビは見ないようにしましょう。



※1 Prince et al., 2014

※2 Camus et al., 2004; Jorm, 2001; Kales et al., 2005; Schweitzer et al., 2002