

情報 ひがし労

JR東労働組合 中央本部

発行人 松下 明

編集者 情宣部

自分の健康は自分の免疫力で守る!

睡眠の質が免疫力を左右する?

睡眠と免疫力の関係を知り良い眠りを目指そう!



睡眠をあまりとらない状態が続くと、睡眠不足が借金のように重なって負債となる「睡眠負債」が起こります。睡眠負債になると、判断の遅れやミス、記憶力の低下、高血圧や自律神経の乱れ、不整脈など心身に影響が出てしまいます。休日に寝だめしようとして逆に生活リズムが崩れるという悪循環に陥るケースもあるため注意しましょう。睡眠不足が続くと、睡眠に関わるホルモンである「メラトニン」の分泌が十分に行われなくなります。メラトニンは強い抗酸化特性を持っており、免疫力を高める機能があるといわれています。また、ストレスで免疫力が低下するのを抑えたり感染症への抵抗力を高めたりと重要な役割を果たすホルモンです。メラトニンが不足することで、感染症にかかりやすくなったりストレスで体調を崩しやすくなったり、さまざまな悪影響を及ぼします。

睡眠で免疫力を高める!



①細胞が睡眠中に回復する

人の体は、眠りについてから2～3時間程度経つと「成長ホルモン」が分泌されます。この成長ホルモンは、細胞を修復してくれる働きがあり、眠っている間に疲労を回復させてくれるという効果があります。疲労が蓄積したままだと免疫力は下がってしまうため、睡眠によって細胞を回復させて、疲労を解消することが重要です。

②ストレス解消

内臓の働きなどを調整する自律神経は2種類あります。日中に活発に働く「交感神経」と、夜間に活発になる「副交感神経」の2つです。副交感神経が優位になることで、血圧が下がり脳と体が休まります。交感神経と副交感神経がバランスよく働ける環境を作れば、免疫力が高まります。睡眠を十分にとって自律神経の働きを整え、脳を休ませればストレス解消につながるでしょう。

③免疫細胞の記憶の持続時間が長くなる

免疫細胞には、一度感染したウイルスや細菌などの情報を記憶できる、免疫記憶という機能があります。ウイルスなどの情報を記憶することで、再び感染した場合でも発症しにくくなったり、病原体への攻撃が素早くできたりと、感染症に対しての免疫が向上します。免疫記憶ではT細胞という免疫細胞が主に活躍します。このT細胞は睡眠をしっかりすることで記憶の持続期間が長くなり、より免疫力が高まります。

自分の免疫力を高め、コロナに打ち勝つ!

- ・睡眠時間は **8時間以上を心がける**
疲労回復・免疫力を高める
- ・カフェインを控える
覚醒作用があるため
寝る前に飲まない
- ・食事は寝る **3時間前までにすませる**
睡眠中に消化することを
防いで睡眠を促す
- ・適度な運動をする
交感神経と副交感神経が
バランスよく働くことで、
睡眠の質が向上
- ・お風呂のお湯は **ぬるめにする**
38～40度程度の
少しぬるめに設定
- ・寝室をリラックス **できる空間に**
寝室は暖色系にする