

心臓とココロに寄り添う健康情報マガジン

# COCORO

Vol.13 / 2025 Autumn

特集

良質な睡眠を追求する

しん かつ

# 「心活」

# 睡眠講座

心臓や血管にやさしい  
「入浴習慣」を  
考える

リレーエッセイ

海原 純子

健康デジタルグッズ

睡眠アプリ

医療者おすすめ

1day Trip

高知



日本循環器協会  
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION

## 良質な睡眠を追求する 「心活」睡眠講座

心臓を元気にする睡眠の科学	3
睡眠講座 1 心臓も喜ぶ！ 良い睡眠とは？	4
睡眠講座 2 睡眠と心臓の深～い関係	6
睡眠講座 3 睡眠呼吸障害はどんな病気？	8
睡眠講座 4 臨床心理から考える快眠学	10
睡眠講座 5 睡眠トラブル・お悩み相談室 - 私の指導箋 -	12

【健康でおしゃれなデジタルグッズ】 睡眠アプリで快適な睡眠を手に入れよう！	14
--	----

【リレーエッセイ】 回復力 海原 純子（医学博士・心療内科医、随筆家、歌手）	15
心臓や血管にやさしい「入浴習慣」を考える	16

【医療者おすすめ 無理なくゆとりある1day Trip】 老舗・定番から新スポットまで 高知 みどころ満タンの旅	18
---	----

【心不全療養指導士通信】 作業療法士で心不全療養指導士を取得	22
各地ネットワーク かがわ心不全療養指導士ネットワーク	23
患者さんインタビュー	24

『健康ハートの日』2025 REPORT	25
----------------------	----

【各都道府県における循環器病対策推進協議会の活動報告】 東京都	28
------------------------------------	----

【日本循環器協会 各委員会の取り組み】 国際交流委員会	29
--------------------------------	----

クロスワードパズル	31
-----------	----

### 特集

良質な睡眠を追求する

# 心活

## 睡眠講座

充実した日常生活、パフォーマンスを左右する睡眠、ちゃんと取れていますか？

睡眠不足や睡眠の質の低下は、単に「眠い」とか「疲れが取れない」では済まされず、積み重ねて私たちの心臓を傷めていきます。バランスの取れた食事や運動と同様、生きていく上で大切なのが良質な睡眠。人生のおよそ1/3を寝て過ごすのだからこそ、心活の基礎となる「最高の眠り」を一緒に追求してみませんか。

## 心臓を元気にする睡眠の科学

久留米大学 内村直尚（医師）

良質な睡眠は心臓の健康に欠かすことができません。厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、睡眠時間が6時間未満の人は7〜8時間の人と比べて心筋梗塞や狭心症の発症の危険性が約5倍になると報告されています。また、米国心臓協会は心血管の健康に起因する因子として2022年の改訂で「睡眠」を追加しました。我々の研究によると、心臓の病気を有する患者さんの54.4%が睡眠時無呼吸症候群を合併しており、この病気はこれまでCOCOROでも特集となった高血圧や心不全、心房細動だけでなく、突然死などの発症・増悪に密接に関わっています。

睡眠が心臓に良い影響をもたらすメカニズムは、交感神経活動の抑制、血圧の安定化、血管内皮機能の改善、炎症反応やストレスの軽減などです。適切な睡眠は、心臓を元気にする活動「心活」の基盤となり、循環器病の予防につながる可能性があります。そのため、7〜8時間の適度な睡眠時間と、睡眠の質の向上が重要です。規則正しい生活リズムと良質な睡眠環境や生活習慣を整えることで、心臓の負担を軽減し、健康的な心血管系を維持できるのです。

今回の特集では、睡眠の質や量と心臓や循環器病との関係や、睡眠が十分に取れない病気のこと、良い睡眠のための生活習慣や睡眠環境のことがわかりやすくまとめられています。この特集を読んで、ご自身の、そして周りの方の睡眠に気を配ってみてください。詳しくは次頁以降をご覧ください。

なぜ、  
私たちは眠るの？

睡眠は、心臓や脳に良い影響を与え、健康を維持するために不可欠です。睡眠不足や睡眠の質の低下は、心臓病や糖尿病などのリスクを高める可能性があります。また、睡眠不足は、うつ病や不安障害などの精神疾患の原因にもなります。睡眠をしっかりとることで、心臓も喜ぶように健康を維持しましょう。

睡眠不足や睡眠の質が低下すると...

脳への影響

- 集中力や注意力の低下
- 記憶力や学習能力の低下
- 判断力の低下
- 思考力の低下
- イライラや不安感

身体への影響

- 心臓病や脳卒中のリスク増加
- 生活習慣病のリスク増加 (高血圧、糖尿病、肥満など)
- 免疫力の低下、風邪や感染症にかかりやすい
- 体重バランスの乱れ

精神的な影響

- うつ病や不安障害のリスク増加
- ストレスへの対処能力の低下
- 気分が落ち込み

COLUMN 睡眠負債って何？

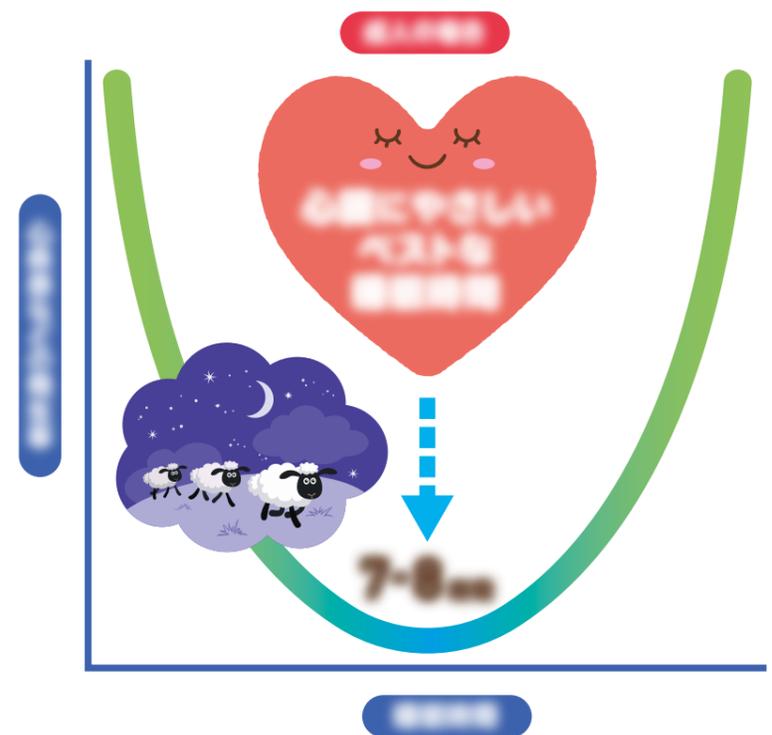
睡眠負債とは、睡眠不足を積み重ねた状態のことです。睡眠不足は、心臓や脳に悪い影響を与え、健康を損ないます。睡眠負債を返済するためには、睡眠をしっかりとる必要があります。睡眠不足を解消するためには、睡眠の質を高めることが大切です。睡眠の質を高めるためには、睡眠環境を整えることが重要です。暗い部屋で寝ると、睡眠の質が高まります。また、寝る前にはスマホを触らないようにすることが大切です。



「良い睡眠」とは何か  
～質と時間をどう考えるか？～

睡眠は、心臓や脳に良い影響を与え、健康を維持するために不可欠です。睡眠不足や睡眠の質の低下は、心臓病や糖尿病などのリスクを高める可能性があります。また、睡眠不足は、うつ病や不安障害などの精神疾患の原因にもなります。睡眠をしっかりとることで、心臓も喜ぶように健康を維持しましょう。

年齢	推奨睡眠時間
0～3歳児	10～13時間
4～11歳児	9～12時間
12～17歳	8～10時間
18～24歳	7～9時間
25～34歳	7～9時間
35～44歳	7～9時間
45～54歳	7～9時間
55歳以上	7～9時間



【表】年齢別BEST推奨睡眠時間(目安)

【図】睡眠時間と心疾患の関係 提供：河合真

睡眠をしっかりとっても、  
調子が悪いのは睡眠の質が問題

睡眠をしっかりとるだけでは、調子が悪い原因は睡眠の質にあります。睡眠の質を高めるためには、睡眠環境を整えることが重要です。暗い部屋で寝ると、睡眠の質が高まります。また、寝る前にはスマホを触らないようにすることが大切です。



## 睡眠中の脳&心臓&血管の状態は？ 睡眠は心臓にとって大切な充電時間

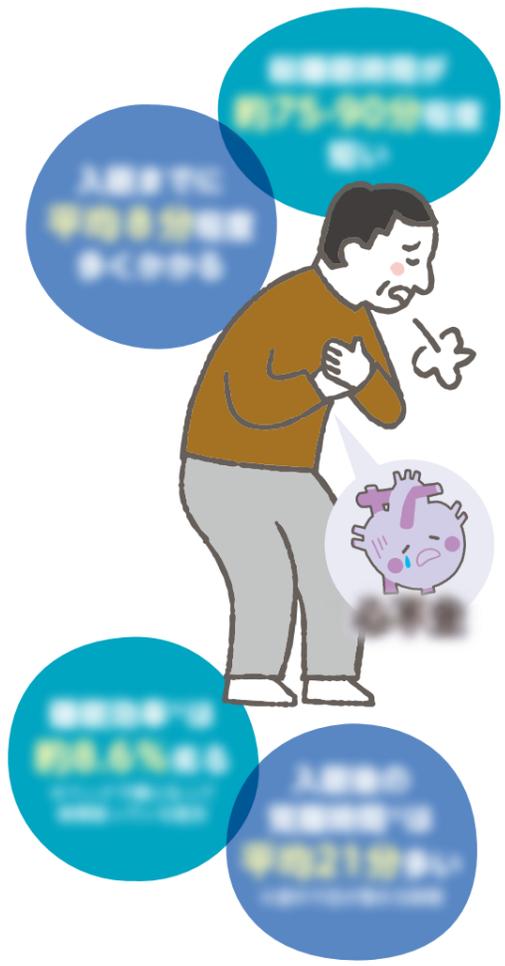


睡眠中の脳と心臓と血管の状態は？睡眠は心臓にとって大切な充電時間。睡眠中に脳は休息を取り、心臓は充電を行います。睡眠不足は心臓の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

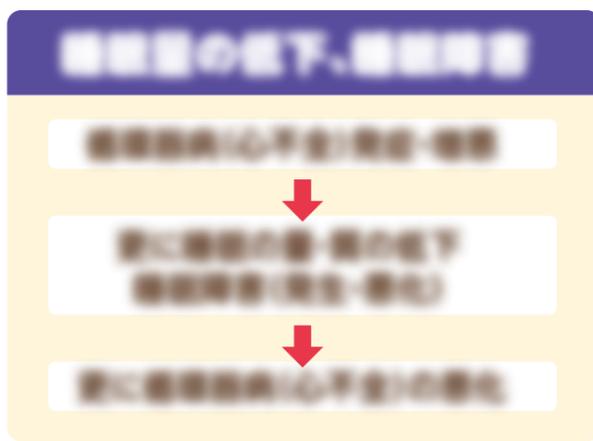
# 睡眠と心臓の深い関係

順天堂大学医学部附属順天堂医院 葛西隆敏(医師)

### 循環器病と睡眠の深い関係



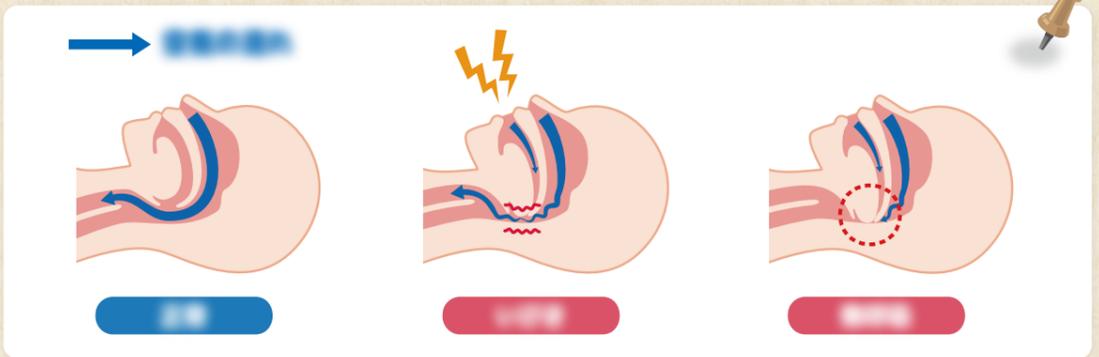
【図1】一般の人と比べた心不全の人の睡眠の傾向



【図2】睡眠の量の低下・睡眠障害と循環器疾患の間の両方向性の関係

### COLUMN なぜ、いびきをかくか？

いびきは睡眠中に発生する音で、呼吸器の狭窄や閉塞によって起こります。睡眠中のいびきは、呼吸器の健康状態を示す指標の一つです。



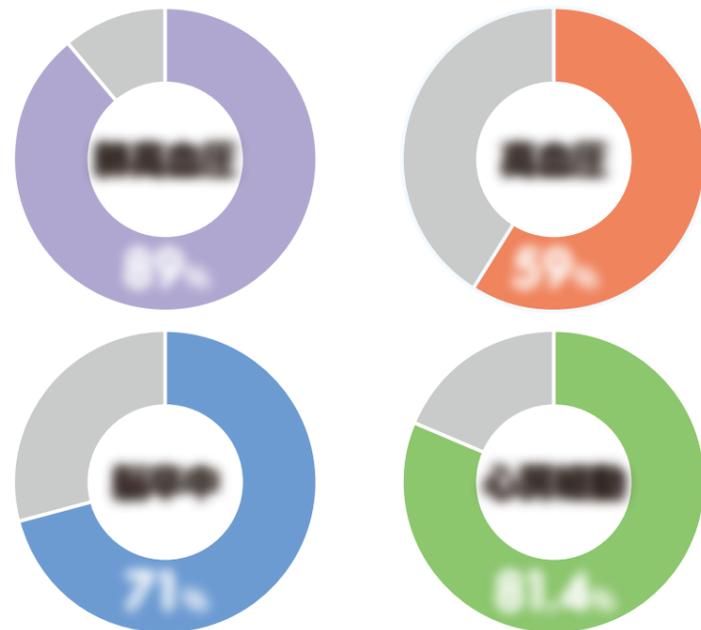
### 睡眠トラブルが心臓と関係!?

睡眠不足や睡眠障害は、心臓の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。睡眠の質を改善することで、心臓の健康を維持することができます。

# 睡眠呼吸障害はどんな病気？

ゆみのハートクリニック 川名ふさ江（臨床工学技士）

こんな症状  
ありませんか？



1st Step  
検査

もしかしてSAS？

SAS：睡眠時無呼吸症候群



2nd Step  
治療

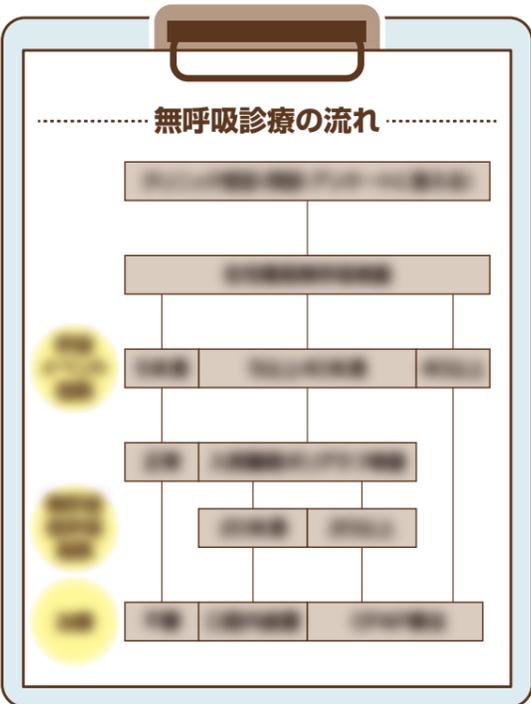
良い睡眠を手に入れる

■快眠のための日常生活のポイント

快眠に向けたおすすめ

12箇条

- 12
- 11
- 10
- 9
- 8
- 7
- 6
- 5
- 4
- 3
- 2
- 1



COLUMN CPAPの経験談

CPAPの経験談... (Text describing the experience of using CPAP therapy)



# 臨床心理から考える快眠学

東京家政大学 岡島義 (臨床心理学者・公認心理師)

当たり前のように毎日取っている睡眠…。臨床心理の観点では、質の良い睡眠を取れるヒントがいっぱい。ポイントを押さえて健康的で快適な毎日を！

## 長寝の功罪



長寝は、睡眠不足を補うための自然な反応ですが、長期間にわたって長寝が続くと、健康や生活リズムに悪影響を及ぼす可能性があります。長寝の原因は、睡眠不足、ストレス、体調不良、季節性うつ病などさまざまです。長寝を繰り返す場合は、睡眠の質を改善するための対策が必要です。

ZZZ...

高齢世代の睡眠



高齢になると睡眠リズムが乱れやすくなり、夜間の覚醒や頻りに目が覚めるなどの症状が現れることがあります。これは、体内時計の機能低下やホルモンの変化によるものです。高齢世代の睡眠改善には、生活リズムを整えることが大切です。

## 昼寝の功罪



昼寝は、疲労を回復し、集中力を高める効果があります。ただし、長時間の昼寝は、夜の睡眠に影響を及ぼす可能性があります。理想的な昼寝の時間は、15分から30分程度です。また、昼寝のタイミングも重要です。午後の早い時間帯に寝ると、夜の睡眠が浅くなる可能性があります。

昼寝



長時間の昼寝は、夜の睡眠に影響を及ぼす可能性があります。理想的な昼寝の時間は、15分から30分程度です。



## 照明は日中は白色 夜はオレンジ色に

照明の色は、睡眠リズムに影響を及ぼします。日中は白色の照明を使用すると、体内時計が活動モードになり、覚醒しやすくなります。一方、夜はオレンジ色の照明を使用すると、リラックス効果があり、睡眠の質を向上させることができます。照明の色を適切に調整することで、健康的な睡眠リズムを維持しましょう。

光 (照明)



照明の色は、睡眠リズムに影響を及ぼします。日中は白色の照明を使用すると、体内時計が活動モードになり、覚醒しやすくなります。

## 目覚まし時計は敵か味方か？



目覚まし時計は、睡眠リズムを整えるための重要なツールですが、使い方によっては睡眠の質を低下させる可能性があります。目覚まし時計の音は、睡眠を浅くしたり、途中で覚醒させたりすることがあります。また、目覚まし時計の音に慣れると、実際の目覚まし音が聞こえにくくなる可能性があります。目覚まし時計を使用する場合は、音の強さを調整し、目覚まし音に慣れないようにすることが大切です。

時間確認の時計



目覚まし時計は、睡眠リズムを整えるための重要なツールですが、使い方によっては睡眠の質を低下させる可能性があります。

### COLUMN 「リベンジ夜更かし」というニューウェーブ

「リベンジ夜更かし」とは、平日の睡眠不足を週末に補おうとする行為を指します。しかし、これは睡眠リズムを乱れさせる原因の一つです。週末に長時間寝ると、体内時計が混乱し、平日の睡眠リズムが崩壊してしまいます。健康的な睡眠リズムを維持するためには、平日と週末の睡眠リズムを揃えることが大切です。



# 睡眠トラブル・お悩み相談室 — 私の指導箋 —

監修 東京医科大学  
杉並堀ノ内クリニック 高田佳史(医師)

Q.

朝、起きてても体が休まった感じがしません



Q.

夜、何度もトイレに起きてしまいます



【図1】睡眠休養感に影響する要素



【図2】夜間頻尿の原因

Q.

市販の睡眠改善薬って飲んでも良いの？



Q.

寝る前にお酒を飲むのが習慣です



COLUMN 仰向け・横向き・うつ伏せ・・・あなたはどう寝てる？

睡眠の質を高めるには、寝る姿勢が重要です。仰向け、横向き、うつ伏せのそれぞれの特徴と、体に与える影響について解説します。

仰向け寝は、最も一般的な寝姿勢です。背骨が自然なS字カーブをとり、呼吸が楽にできます。ただし、長時間の仰向け寝は、肩や腰に負担がかかる可能性があります。

横向き寝は、肩や腰の負担を軽減できるため、多くの人が好む姿勢です。ただし、長時間の横向き寝は、頸椎に負担がかかる可能性があります。

うつ伏せ寝は、肩や腰の負担を軽減できる一方で、呼吸が苦しくなる可能性があります。また、長時間のうつ伏せ寝は、頸椎や背骨に負担がかかる可能性があります。

自分に合った寝姿勢を見つけるには、起床時の体の状態や、寝る前の体の状態を確認することが大切です。

