

## 生活スタイルの変化で睡眠の質が低下 睡眠の質低下は普段の生活だけでなく、認知機能にも影響あり!? ～食と健康の課題解決企業を目指す、味の素(株)が提唱する睡眠の質アップの大切さとは～

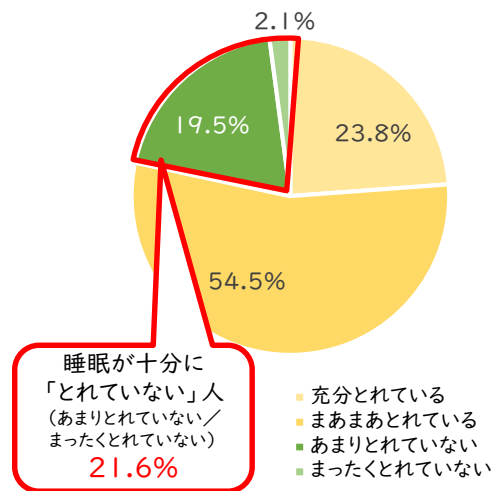
新型コロナウイルスの感染拡大により、気軽に外食をしたり、同僚や友人と対面で話すことが減り、生活スタイルの変化に戸惑っている方も多いかと思います。また、こういった変化により、「以前に比べてよく眠れなくなった」と感じる人も少なくないのではないのでしょうか？

コロナウイルスの感染拡大前の日本人を対象とした睡眠に関する調査を見ると、5人に1人が「睡眠で休養がとれていない」、「何らかの不眠がある」と回答しており、それは加齢とともに増加。60歳以上の方では約3人に1人が睡眠で悩んでいることがわかります。もともと、日本人の「睡眠」は課題となっていました。生活スタイルの変化により、その課題は大きくなっていると言えるでしょう。

睡眠の質が悪い、つまり深い睡眠をとれていないと、疲れが解消されず、日中に頭が働かないなど支障が出ますが、それだけではありません。実は睡眠は、認知機能とも関係があると言われています。今回は認知機能と睡眠の関係、そして睡眠の質アップのための重要なポイントについてご説明します。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット

睡眠が十分にとれていますか？



参考：2018年 厚生労働省 調査

### ✓ 睡眠の質低下は認知機能低下に関係あり!?

睡眠と認知機能に関するこれまでの研究結果から考えると、しっかり眠れていない人は認知機能低下リスクが増加してしまうかもしれません。

例えば、65歳以上の580名について認知機能と睡眠について調べた調査では、認知機能に何らかの障害がある人は、そうでない人に比べて浅いノンレム睡眠が多く、深いノンレム睡眠やレム睡眠が少ないことがわかりました。この結果だけではなく、睡眠が認知機能低下リスクと関係する可能性はいくつもの研究から示唆されています。

参考：「Neurology 2017; 88: 463-469」

### ✓ 睡眠が認知機能に重要なワケ

そもそも、なぜ睡眠が認知機能と関係するのでしょうか。認知機能が低下している人の脳を見てみると、いわゆる老廃物がたまっています。この老廃物がたまると、脳の機能が低下すると言われていますが、しっかり深い眠りについたときには、老廃物は脳内から排出されていることがわかりました。つまり、深い睡眠をとることは脳の機能低下を防ぎ、認知機能を維持することにつながる可能性があります。睡眠と認知機能の関連性は、近年提唱されはじめ、まだまだ研究途中のテーマです。そのため新たなデータや事実が今後明らかになる可能性もあります。

少子高齢化で、認知機能が低下する方の増加が社会問題となっている今、運動や食事などと共に、睡眠についても意識してみることをおすすめします。

## 質の良い睡眠をとるには？

認知機能にも関係がある睡眠。睡眠については日本人の多くが悩んでいるため、改善が必要と言えます。睡眠時間の確保はもちろんですが、質アップも大切。ここからは、睡眠の質向上のためにおさえてほしいポイントをご紹介します。

### ✓ 規則正しい生活サイクルを意識

快眠は規則正しい睡眠習慣から生まれます。体の中には体内時計があり、睡眠のタイミングを決めるだけでなく、前もってホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えてくれます。これらの準備は自分の意志ではコントロールできません。規則正しい生活習慣こそが、体内時計を整え、そこにプログラミングされている睡眠を円滑に導く秘訣です。

## ✓起きたらカーテンを開けて!太陽の光を浴びて体内時計をリセット

「朝、スッキリ目覚めにくい」という方は、朝日をたっぷりと浴びることを意識してください。太陽の光は体内時計をリセットしてくれます。朝日を浴びながらストレッチをしたり、窓際で朝食をとり、しっかりと身体を起こしましょう。また、朝にしっかりと光を浴びると、夜、眠りのホルモン「メラトニン」分泌も行われ、ぐっすり眠りにつけるようになります。

## ✓ 運動の習慣化

国内外の疫学研究において、運動習慣がある人には不眠が少ないことがわかっています。特に睡眠の維持に習慣的な運動の効果があるようです。

## ✓ グリシン摂取

アミノ酸の「グリシン」がすみやかに深い眠りをもたらすことが味の素(株)の研究で明らかになっています。

「グリシン」は、エビやホタテなどの魚介類に多く含まれているアミノ酸です。

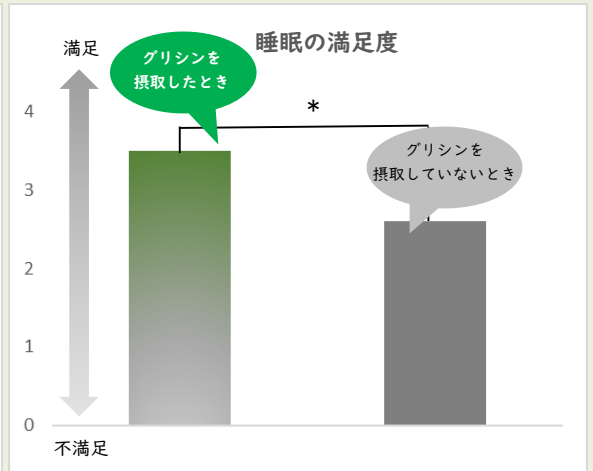
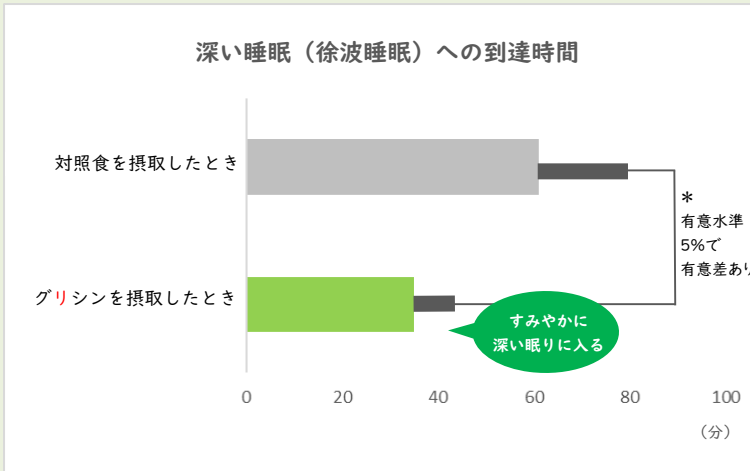
参考: 味の素 HP/e-ヘルスネット

### ■アミノ酸の一種「グリシン」とは?

アミノ酸の中には、体内で作ることができないため、食事からとる必要のある必須アミノ酸と、体内で作ることができる非必須アミノ酸があります。グリシンは一日に数十グラムも体内で作られている非必須アミノ酸で、私たちの体内に広く存在してさまざまな働きを担っています。例えば、皮膚のタンパク質であるコラーゲンを構成するアミノ酸の約3分の1が「グリシン」です。その他にも、神経伝達物質の一つとしても働き、運動や感覚、呼吸といった身体機能にも重要な働きを果たしています。

### ■データ:睡眠の質を向上させる

年齢とともに深い睡眠(徐波睡眠)は減少していきます。「ちゃんと寝たつもりなのにすっきりしない」など、心当たりはありませんか?睡眠に課題を抱えているヒトに対してアミノ酸「グリシン」を摂取してもらったところ、対照食(プラセボ)を摂取した時に比べノンレム睡眠の中でも質の良い睡眠のカギとなる徐波睡眠にすみやかに到達していることがわかりました。また、すみやかに深い睡眠に入れることにより、熟眠感が得られることが明らかになりました。



参考: Sleep and Biological Rhythms 2007; 5: 126-131

\*p<0.05 日常の睡眠に問題を感じている健康な成人男女11名 2夜連続で就寝前にグリシン3000mgを摂取し2夜目の翌日に検査。

### 【味の素グループについて】

味の素グループは、“アミノ酸のはたらき”で食習慣や高齢化に伴う課題を解決し、人々のウェルネスを共創する、食と健康の課題解決企業を目指しています。

今後も当社は、**認知機能低下リスク低減に取り組み、健康寿命の延伸に貢献します。**

私たちは、“Eat Well, Live Well.”をコーポレートメッセージに、アミノ酸が持つ可能性を科学的に追求し、事業を通じて地域や社会とともに新しい価値を創出することで、さらなる成長を実現してまいります。

味の素グループの2019年度の売上高は1兆1,000億円。世界35の国・地域を拠点に置き、商品を販売している国・地域は130以上にのぼります(2020年現在)。詳しくは、[www.ajinomoto.co.jp](http://www.ajinomoto.co.jp)をご覧ください。

※本資料にて記載しているデータを使用する際は、各所へ使用の許諾をお願いいたします。