

スポ医科Dr.が教える健康な身体づくり方

# 休養と睡眠

横浜市スポーツ医科学センター 診療部長 長嶋 淳三



スポーツ・トレーニングの概念では、昔から「休養もトレーニングのうち」といわれますが、睡眠を含めた休養は、一般人においても重要な健康管理の要素です。適度な運動と、疲労回復のための休養と睡眠は、同程度に重要です。

## ① 休養

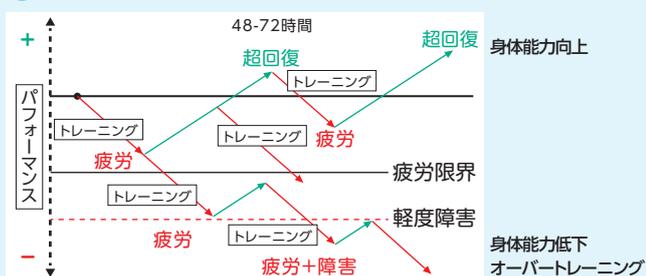
トレーニングによって身体能力・パフォーマンスが向上しますが、その中の一つの要素に筋肉細胞の破壊と再生があります。筋肉細胞は強い運動負荷によって一旦破壊され、再生するときに、強い負荷に耐えるべく、太く、大きくなって再生します。その積み重ねが、筋力強化・筋肉量の増大、身体能力の向上をもたらします。運動による全身的な疲労は、概ね24時間で回復しますが、強い負荷により破壊された筋肉細胞の再生には、個人差はありますが、概ね48-72時間程度を要します。そこでトレーニング理論では、運動負荷後48-72時間を「超回復期」と呼び、高強度のトレーニングの間隔は48-72時間毎とし、超回復期にトレーニングを行うことで、身体能力の向上を計ります。逆に高強度のトレーニングを、十分な間隔・休養をとらずに施行すると、効果が乏しいばかりか、時にはオーバートレーニングに至り、身体能力の低下を招いてしまいます(図1)。

8月号でお示したように、低強度運動である、有酸素運動・柔軟性運動・神経運動は毎日施行して構いませんが、高強度の筋力トレーニングは必ず48-72時間の間隔を開け、週に2~3回のペースで行うことが推奨されます。

## ② 睡眠

厚生労働省から、平成26年4月に「健康づくりのための睡眠指針2014~睡眠12箇条~」が発表されました。新しい指針では、生活習慣やこころの健康に関することが多く取り上げられました。睡眠時間が足りなかったり、睡眠の質が悪かったりすると、生活習慣病やうつ病になりやすく、逆に睡眠が良くなると、これらの病気が軽くなることわかっていきます。本指針で示された、~睡眠12箇条~を表1に示します。必要な睡眠時間は人それぞれであり、睡眠時間は加齢で徐々に短縮します(表2)。昔から、年をとると徐々に早寝早起きの傾向が強まり、朝型化することが知られています。個人差はあるものの、必要な睡眠時間は6時間以上8時間未満のあたりにあると考えるのが妥当でしょう。睡眠時間と生活習慣病やうつ病との関係などからもいえることですが、必要な睡眠時間以上に長く睡眠をとったからといって、健康になるわけではありません。年をとると、睡眠時間が少し短くなることは自然であることと、日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番良いということを知っておくとよいでしょう。~睡眠12箇条~を実践しても眠れないという方は、睡眠障害、うつ病などの精神疾患の徴候である可能性がありますので、精神科や心療内科を受診することをお勧めします。また時間的には6~8時間の十分な睡眠をとったのに、熟眠感が無い、翌日眠気が残るなどの症状がある方

図1 休養も重要なトレーニングの要素です



## わかば犬猫病院

横浜西口駅前

Tel.045-321-6112

URL: <http://www.wakaba-dogcat.jp>  
Ameblo: <http://ameblo.jp/wakaba-ah/>



かけがえない大切な家族が  
健やかに過ごせますように。  
みなさまの身近な相談相手でありたい...  
そんな地域密着の犬猫病院です。  
どうぞご相談でもお気軽にお越し下さい。

### ●診療内容

一般診療、予防、生活指導、健康検診、検査、手術、歯科処置、薬浴など。  
シャンプーやトリミング、日中のお預かりもしておりますのでお気軽にどうぞ。

### ●診療時間のご案内

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~17:00	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	—

※祝日はお休みです



### Access

横浜駅西口の「ザ・ダイヤモンド地下街」を通り、「南12番出口」より地上に出て左に向かいます。  
「鶴屋町3丁目交差点」の歩道橋を渡り「おたからや(2店舗並びの左側)」様のある「若葉ビル3階」です。

〒221-0835  
横浜市神奈川区鶴屋町3-33-20  
若葉ビル3階  
動物取扱業登録証登録番号 第10-130号

は、睡眠時に息の通りが悪くなって呼吸が止まる、睡眠時無呼吸症候群の可能性があるので、睡眠時無呼吸外来のある医療機関に受診することをお勧めします。

**表1 厚生労働省:健康づくりのための睡眠指針 2014  
～睡眠12箇条～**

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は毎晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

**表2 年齢別至適睡眠時間**

- ～10歳代前半：8時間以上
- 25歳前後：7時間
- 45歳前後：6時間半
- 65歳前後：6時間

参考図書:スポーツのオーバートレーニング 大修館書店

**今後の掲載予定** 4月号「飲酒と喫煙」

※内容が変更となることがあります。あらかじめご了承ください。



**スポーツ版人間ドック (SPS)**

医学的検査と体力測定をセットで行います。また、結果は全てその日のうちにお渡しし、結果に基づいて医師・管理栄養士・スポーツ科学員がアドバイスを行い、健康・体力づくりをサポートします。

「自分の体力を知りたい」「競技成績を伸ばしたい」そんな方にお勧めのプログラムです。詳しくは、お問い合わせください。

- **料金** 15,000円(横浜市民)  
17,000円(市外)
- **TEL** 045-477-5050
- **URL** <http://www.yspc.or.jp/ysmc/>



**横浜ビー・コルセアーズ  
ビー・コル日誌**

横浜市スポーツ医科学センター理学療法士

**玉置 龍也**



**第11回 ケガに対する方針(1)**

ケガの手当や治療、予防はトレーナーの重要な仕事ですが、ケガを扱う際に最も大切なのは方針です。運動休止の是非や復帰時期を検討し、対応を判断するのです。ケガは選手だけでなく、チームの成長も阻むため(※2013年8月号)、最終的な判断は指揮官が総合的に状況を捉えて行い、トレーナーはあくまで助言に徹します。的確な助言には、チームとして同じ考えでケガと向き合うことが必要で、トレーナーは指揮官の考えの理解に努めなければなりません。

ビーコルのケガに対する方針は、青木勇人ヘッドコーチ(HC)の目指す「選手が躍動し、観客を魅了するバスケットボール」に通じています。それは、「100%の力を試合で発揮できるよう治すこと」、「競技人生を踏まえた選手自身の希望を聞くこと」、「局面によっては可能な限りの役割を与えること」であり、チーム、選手、そして観客にとっての最高の結果を目指しています。トレーナーはどこまでプレーが可能で、必要な役割がこなせるかを伝え、今後の見通しを相談します。

ケガの予防という点でも、青木HCは身体への負担に配慮して練習を組み立てています。39歳まで現役だった長いプロ選手生活の経験と実績が、今シーズンのビーコルには強く反映し、チームは成長を続けています。ビーコルは個々の力以上に、総合力で戦うチーム。シーズン中盤以降の浮沈は、ケガに上手く対処し、チーム力を高めたかがよく表れます。ぜひそんな背景も思い浮かべながら、試合に注目してください!!



**天然温泉の癒しをバリの文化・伝統と共に**  
美人の湯と謳われる源泉、神秘的なバリ式エステ等各種リラクゼーションで疲れた体を癒すとともに、和・洋・中・アジアを取り揃えた当館自慢の「食」を心ゆくまでご堪能下さい。

バリ風天然温泉スパ施設  
**スパリブールヨコハマ**  
神奈川県横浜市鶴見区獅子ヶ谷2-39-18  
**TEL 045-575-7573**  
下記ホームページにて詳細がご覧頂けます。  
<http://www.libur.co.jp> **リブール**

