

睡眠不足で風邪をひきやすくなる？免疫力と眠りの科学

－ 体を守る力は眠りから。質の良い睡眠で免疫力を高めよう－

私たちの免疫システムは、日々ウイルスや細菌などの外敵から身体を守る働きをしています。その免疫力を支える大切な要素の一つが「睡眠」です。睡眠が不足すると、なぜ病気にかかりやすくなるのでしょうか？また、質の良い睡眠がどのように免疫を強化するのか見ていきましょう。

1. 睡眠不足が免疫を弱める仕組み

睡眠が足りないと、体内の免疫細胞の働きが低下します。特に、ウイルスを撃退する役割を持つ「ナチュラルキラー細胞（NK細胞）」の**活性が顕著に減少**するとされています。さらに、風邪や感染症を防ぐ**抗体の生成も妨げられ**病気のリスクが高まります。**慢性的な睡眠不足は炎症を引き起こし**、免疫機能全体を弱らせることも分かっています。



2. 質の高い睡眠がもたらす免疫強化効果

一方で、十分な睡眠は免疫機能を強化する重要な時間です。**深い眠り（ノンレム睡眠の深い段階）に入ると、免疫システムが活発に働き、体内の修復や回復が進みます。**

この時間に「サイトカイン」と呼ばれる免疫を調整するタンパク質が生成され、感染症への抵抗力を高める効果が期待できます。また、体内時計が正常に機能することで、炎症を抑えたり、ホルモンバランスを整えたりする作用もあります。



3. 免疫力を高めるための睡眠習慣

では、どのようにすれば免疫力を高める睡眠を得られるのでしょうか？
以下のポイントを意識してみてください。



1. 一定の睡眠スケジュールを守る **（寝る時間、起きる時間を一定にする）**
2. 寝る前にリラックスする時間を確保する **（電子機器を控える、ストレッチをする）**
3. 適切な睡眠環境を整える **（室温の適正化、光の量を調節する）**

理学療法士 SLEEP PLANNER 坪井正樹

健診・人間ドックオプション検査のご案内

ぐっすり脳波検査

InSomnograf®

睡眠の良し悪しは、自分ではなかなか分かりません。
脳波計測と医師の眼で、睡眠を客観的に調べる検査です。

SAS検査ともスマホアプリとも異なる、これまでにない新しい睡眠検査です（費用検査）。自宅で脳波を計測し、医師が評価することで、ぐっすり眠れているか、高精度に調べます。

検査でわかること

脳のぐっすり度

脳波計測により、睡眠の「量」と「質」を高精度に客観評価してスコア表示。脳が眠っている本当の睡眠時間や、睡眠安定度などから、ぐっすり眠れているかがわかります。スコアは翌朝スマホで確認できます。

高精度な睡眠グラフ

レム睡眠、ノンレム睡眠の量や割合を正確に調べ評価します。睡眠中に脳が起きている状態もわかり、客観的な不眠の有無を知ることができます。

▼ 詳細 ▼

専門家による
睡眠総合判定、睡眠障害リスク判定

あなたの睡眠の良し悪しを専門家が5段階で評価。睡眠時無呼吸などの睡眠障害のリスクも調べます。自分では気が付いていない睡眠トラブルがみつかるかも。

専門家による
睡眠改善アドバイス

評価結果に合わせて、あなた専用の睡眠改善方法を専門家がアドバイス。別冊の「睡眠改善アドバイス集」も参考に、睡眠改善に取り組みます。

