

更年期からの睡眠と 心臓の健康

「たかが寝不足」と思っていませんか？
最新研究が教える、心臓を守るための新常識

出典：ピッツバーグ大学 / SWAN研究（2025）



眠れないのは「年のせい」と諦めていませんか？

更年期以降、多くの女性が「寝つきが悪い」「夜中に目が覚める」といった悩みを抱えています。実際、更年期女性の約半数が睡眠の悩みを経験しています。

しかし、最新の20年間にわたる追跡調査で、睡眠トラブルは「**心臓の健康**」に関する**重大な警告**であることがわかってきました。

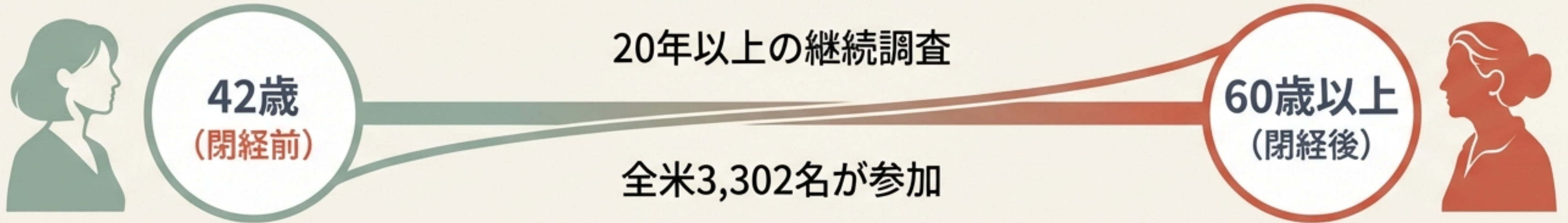
驚きの事実： 「睡眠不足」のリスクは「喫煙」に匹敵する？



米国の最新研究で「更年期の睡眠不足は、心臓にとって喫煙と同じくらいのリスクになる可能性がある」と発表されました。

深刻な睡眠障害が続く場合、心臓病のリスクは1.7倍以上に跳ね上がります。
これは、軽度の喫煙が体に与えるダメージに匹敵する数字です。

3,000人の女性を20年以上追跡した 「SWAN研究」



SWAN研究は、女性の健康を長期的に見守った世界でも貴重な調査です。

閉経前から閉経後まで、同じ女性を20年以上追いかけることで、
「単なる加齢」と「更年期の影響」を分けて分析することに成功しました。

心臓を守る「8つの要素」に睡眠が加わりました



アメリカ心臓協会（AHA）は、心臓の健康ガイドラインを改訂し、睡眠を「必須の8項目」に加えました。

特に更年期女性にとって、睡眠は血圧や食事と同じくらい、管理すべき重要な「数値」なのです。

特に注意が必要な「危険な眠り」のパターン

長期間の不眠（数年以上続く）

+

短時間睡眠（5時間未満）

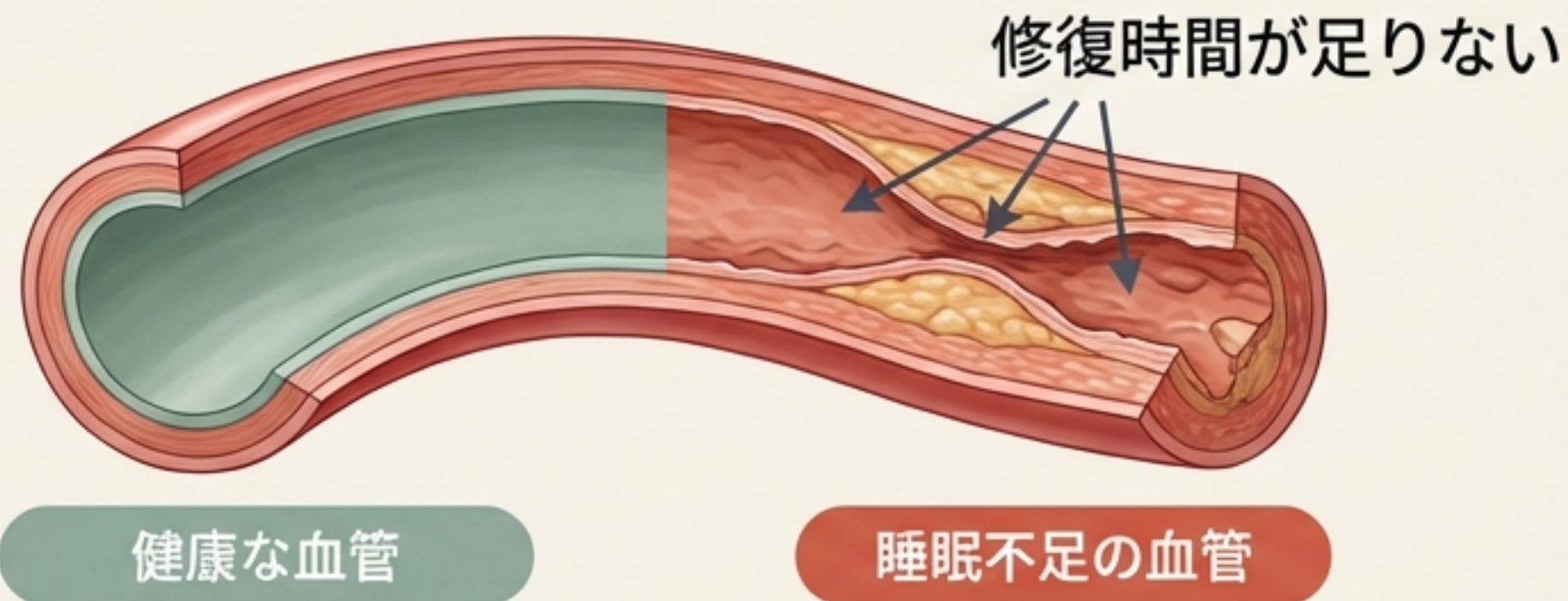
=

心臓病リスク 1.75倍

たまに眠れない夜がある程度なら、過度に心配する必要はありません。
しかし、慢性的な不眠と短時間睡眠が重なる時、血管へのダメージは最大になります。

なぜ睡眠不足が心臓に悪いのか？

① 血管のダメージ

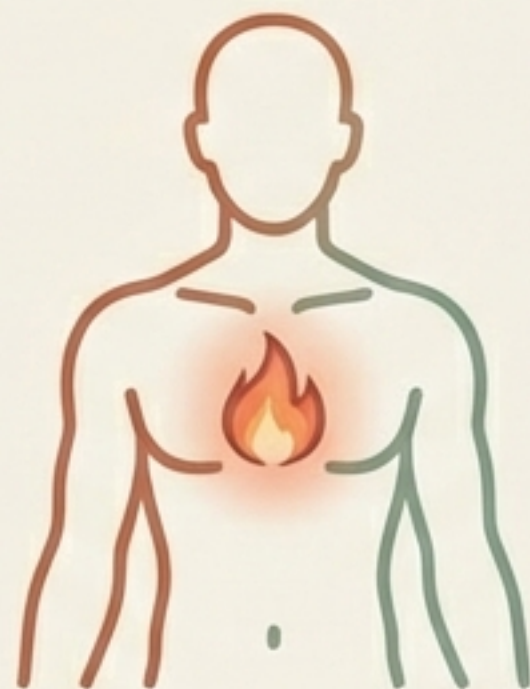


血管の内側には、壁を柔軟に保つ「守る力（一酸化窒素）」があります。

更年期はの守る力が弱まる時期です。そこに睡眠不足が重なると、血管を修復する時間が失われ、血管の老化（硬化）が加速してしまうのです。

なぜ睡眠不足が心臓に悪いのか？

② 体の「火事」と「過労」



炎症（体の火事）

睡眠不足は体内で弱い炎症を起こし続け、血管にゴミ（プラーク）を溜めやすくします。



自律神経の過労

本来休むべき夜中も「闘う神経（交感神経）」が働き、心臓が24時間エンジンをふかし続けている状態になります。

「ほてり・発汗」は、不眠のパートナー



カーッと熱くなるホットフラッシュや寝汗で、目が覚めてしまうことはありませんか？

これらは単に睡眠を邪魔するだけでなく、血管の調節機能が乱れているサインでもあります。

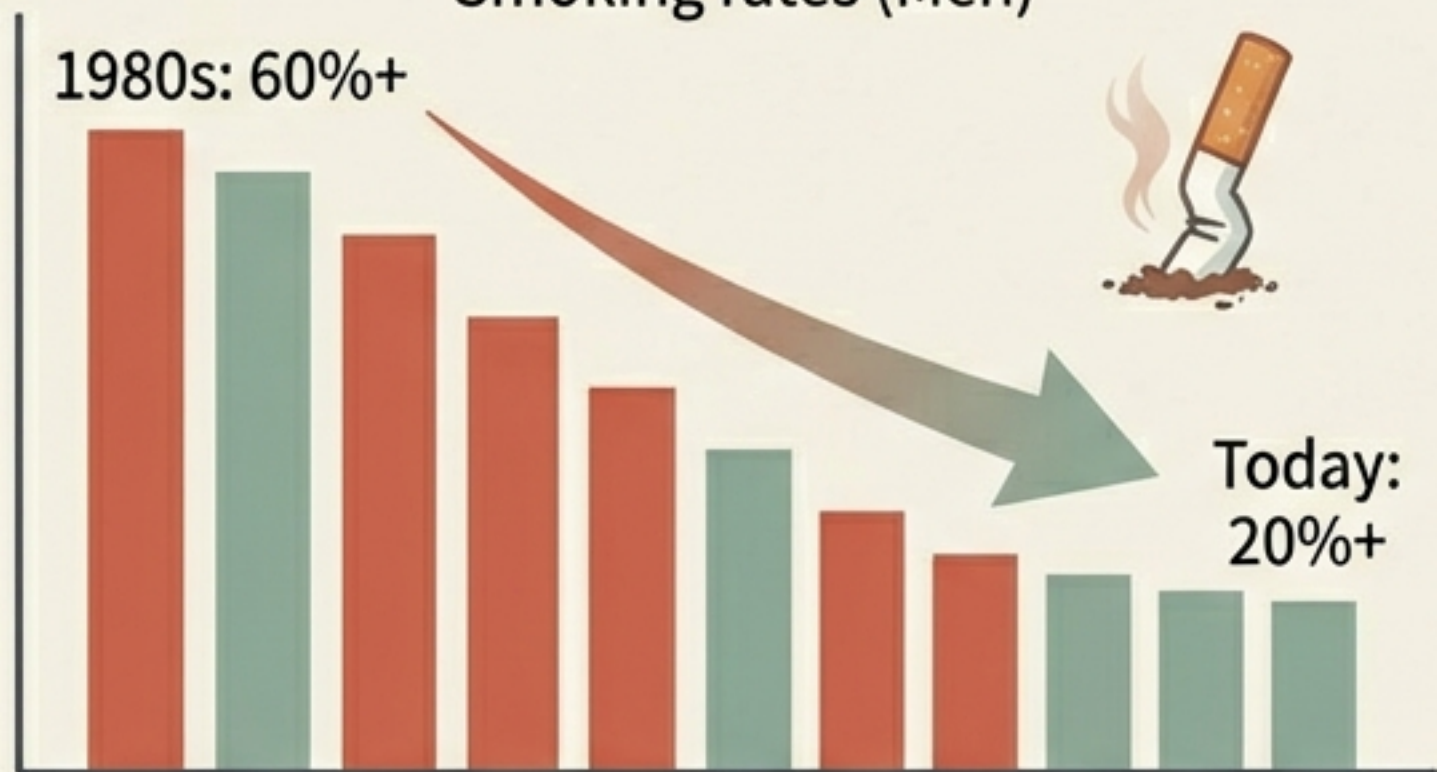
過去のストレスや心理的な負担も、自律神経を通じて心臓に影響を与えます。

「気のせい」ではなく、体の中で起きている物理的な変化なのです。

時代は変わりました。 睡眠は「治療すべき」リスクです

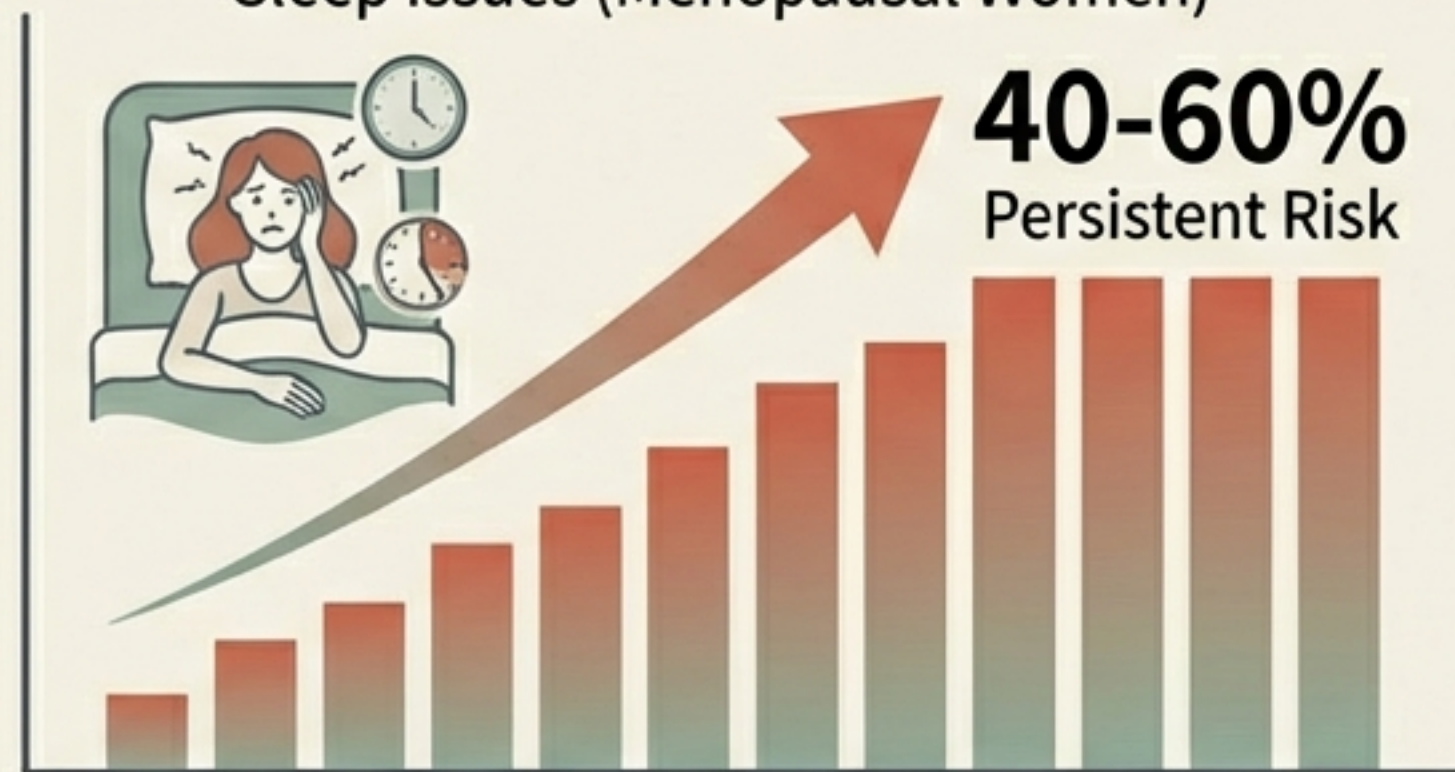
昔の敵：タバコ

Smoking rates (Men)



今の敵：睡眠トラブル

Sleep issues (Menopausal Women)



かつて心臓病の最大の敵はタバコでしたが、喫煙率は下がってきています。

一方で、更年期女性の半数以上が抱える睡眠トラブルは、新しい「サイレント・キラー」です。心臓にとって理想的な状態にある更年期女性は、わずか5人に1人しかいません。

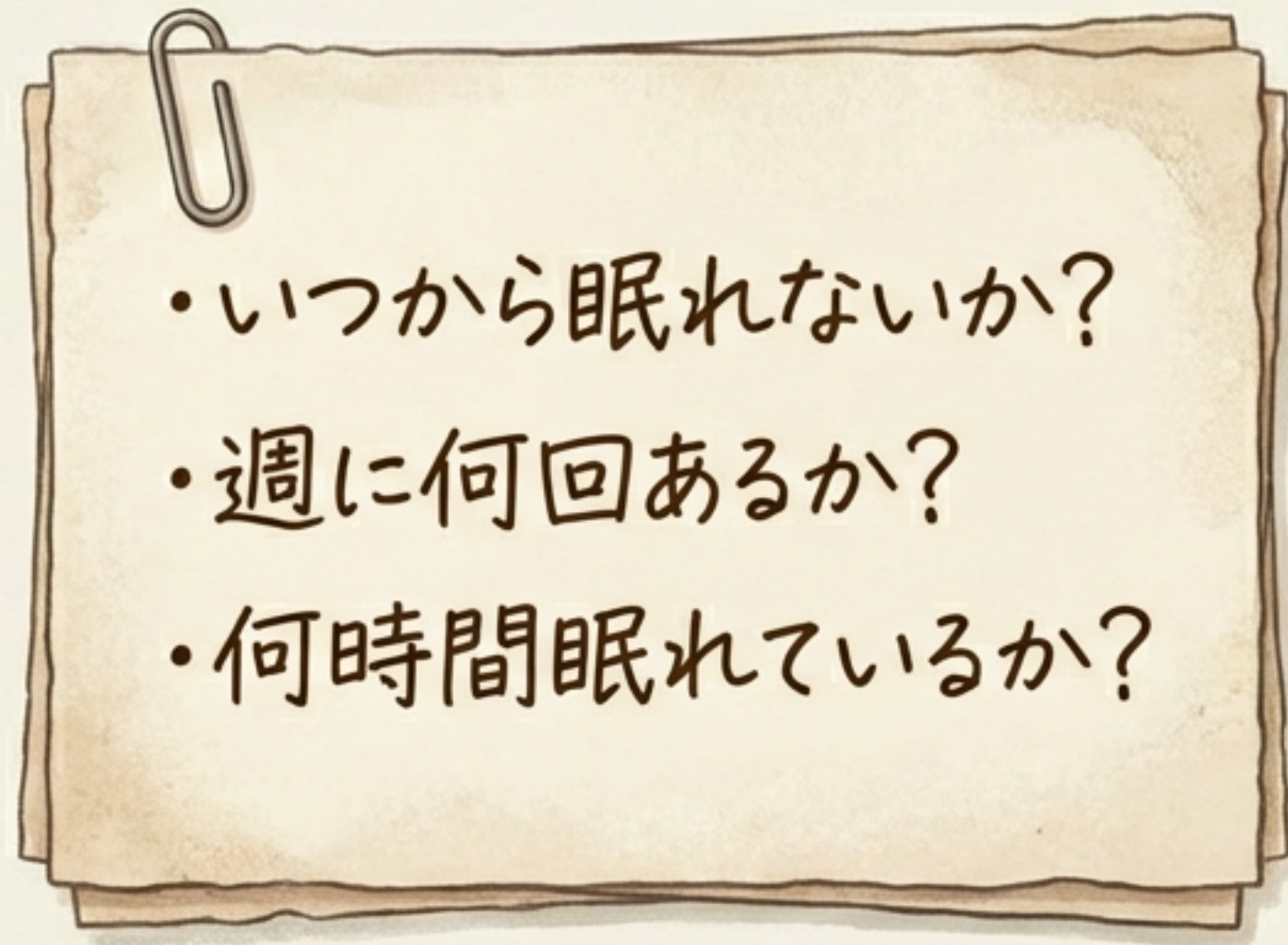
あなたの睡眠は大丈夫？セルフチェック

- ☐ 寝付くのに30分以上かかる
- ☐ 夜中に何度も目が覚める
- ☐ 1日の睡眠時間が5時間未満
- ☐ こうした状態が数年続いている

ひとつでも当てはまる場合は、
心臓を守るためにアクションを起こす時です。

対策① 医師に相談する時は「具体的」に

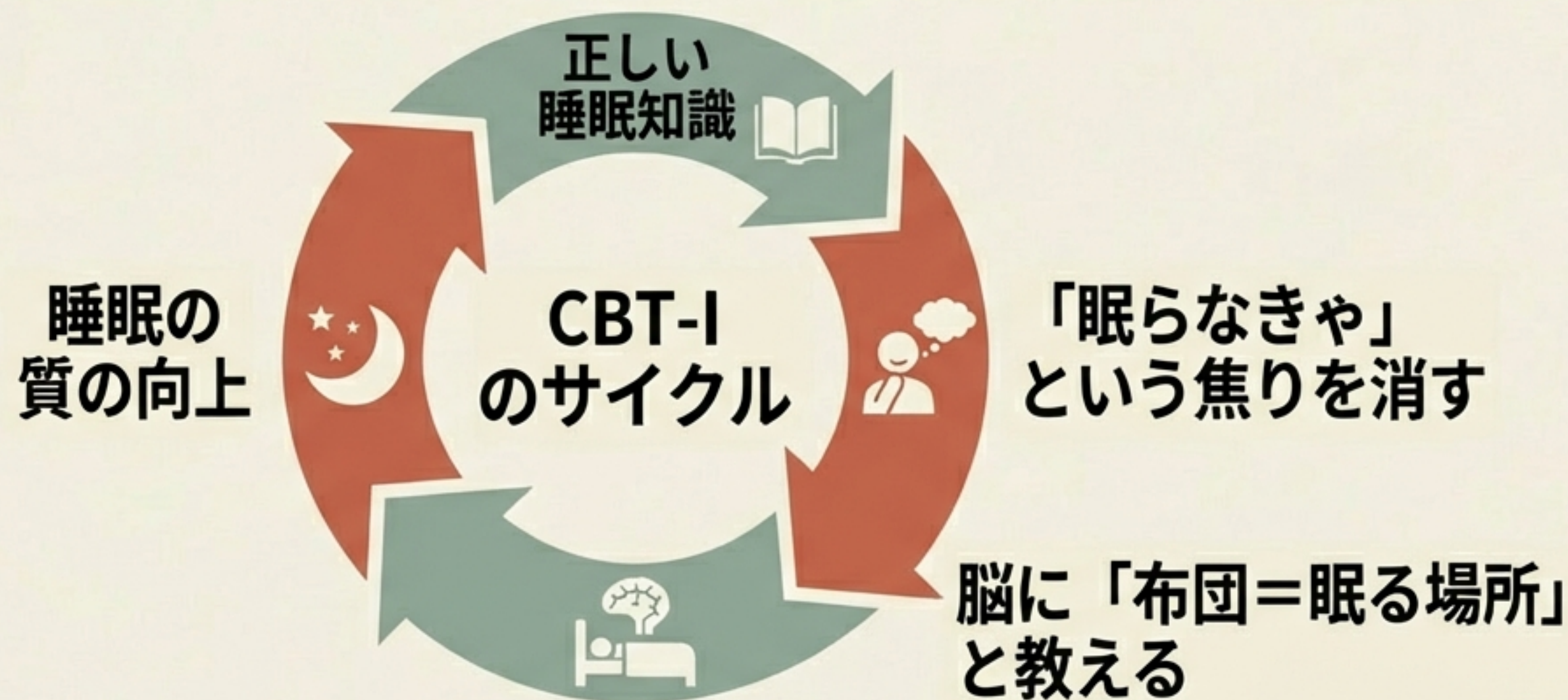
睡眠は血圧と同じ「バイタルサイン」です。内科や婦人科で相談しましょう。単に「眠れない」と伝えるだけでなく、以下のメモを持参するとスムーズです。



※ホットフラッシュがある場合、ホルモン療法が睡眠と心臓の両方に良い影響を与えることがあります。
※ホットフラッシュがある場合、ホルモン療法が睡眠と心臓の両方に良い影響を与えることがあります。

対策② 睡眠薬に頼りすぎない治療法

薬だけが解決策ではありません。世界的に推奨されているのは「認知行動療法（CBT-I）」という、睡眠の習慣を直すトレーニングです。



専門の医療機関で相談することができます。

対策③ 今日からできる生活習慣



運動

軽いウォーキングは、夜の「眠気」を作る材料になります。



食事（DASH食）

野菜や魚中心の食事は、血圧を下げ、睡眠の質を高めます。



朝日

朝の光を浴びることで、夜の睡眠ホルモンが準備されます。

睡眠は、あなたの心臓を守る 「最強の盾」



睡眠を優先することは、決して「怠け」ではありません。
それは、あなた自身の心臓を守る、立派な「予防医療」なのです。
今夜のぐっすりとした眠りが、10年後のあなたの笑顔を守ります。