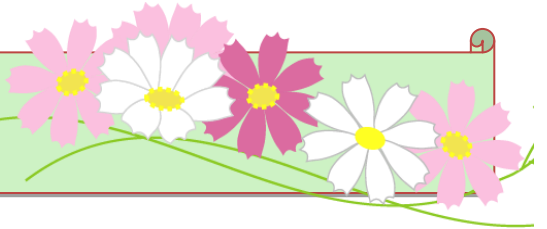


健康だより

第143回
平成30年 9月号
伊奈病院 健康管理課

睡眠について



不眠

夜に眠る時間は十分に確保できているのに寝付きが悪いなど、質の良い睡眠が確保できていない状態をいいます。

寝付きが悪い・眠りが浅い
途中で目が覚める・早く目が覚める



睡眠不足

睡眠をとる時間が十分に確保できていない状態です。

不眠や睡眠障害は、体や心に様々な影響を与えます。

■ 活動の質が低下する。

睡眠時間が6時間未満 → 日中の眠気を感じる

- 疲れやすい
- 集中力の低下
- 注意力の低下
- イライラ感

■ 肥満・生活習慣病になりやすい。

食欲が増し、より高カロリーの食べ物を求めるようになり、太りやすく、肥満につながります。

糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病が起こると、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中の発症リスクが高まります。

■ うつ病になりやすい。

物事を悪い方向に考えたりネガティブになりやすく、精神面が不安定になることがあります。

■ 免疫力の低下につながる

疲労が溜まり体力が低下すると、自律神経やホルモンバランスが乱れ、体調不良を起こしやすくなります。

適切な睡眠時間



成人の場合、短すぎず長すぎず、**1日7時間前後**が良いといわれています。

睡眠時間が6時間未満で日中に強い眠気を感じる場合は、睡眠不足が考えられます。睡眠時間を十分に確保することが大切です。

よりよい睡眠のためにできること

■ 日中は、できるだけ活動する。

日中の適度な疲労感が大切。お昼寝は、20分程度が良いでしょう。

■ 朝、目覚めたら太陽の光を浴びる。

日光に当たると、体内時計がリセットされ、夜に自然に眠くなります。毎朝、決まった時刻に起きてカーテンや雨戸を開けるようにしましょう。

■ 寝る前はリラックス

心地よい音楽を聴いたり、部屋の明かりを調節しましょう。

入浴は、38～41度が副交感神経を有意にして、落ち着きます。熱い温度での入浴を好む場合は、就寝2時間前に済ませるのが良いでしょう。



■ 寝る前のパソコン・スマホは、要注意。

ブルーライトが睡眠ホルモンの分泌を抑制し、眠りの質を下げます。

また、寝る前にたくさんの情報に触れることで、日頃のストレスや不安が増強して、眠れなくなる場合もあります。

■ 寝る前のカフェイン・アルコール・タバコは控える

カフェインには覚醒作用があり、寝つきが悪くなります。アルコールは、眠りを浅くします。夜中に途中で目覚めたり、早朝に目が覚めることもあります。喫煙は、吸った直後はリラックス効果がありますが、その後は、覚醒効果が数時間続きます。

■ 休日は寝坊しない、いつも通り起きる

生活リズムを崩さず、次の日に眠れなくなるのを防ぎましょう。

休日にゆっくり起床したいときは、平日の起床時刻との差を2時間以内にするのがおすすめです。