

睡眠について考えよう

睡眠には、免疫力や疲労を回復する、記憶を整理するなどの働きがあります。睡眠不足が続くと、集中力や作業効率が低下するだけでなく、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を招くこともあります。また、それらが原因となる脳卒中や心臓病に加えて、うつや認知症のリスクも高まります。将来の健康のために、睡眠習慣を見直しましょう。

◆睡眠習慣改善のコツ

忙しいと短くなりがちな睡眠時間ですが、成人では少なくとも6時間以上必要だといわれています。しかし、必要な睡眠時間は人それぞれで、年をとると必要な睡眠時間は短くなります。

朝起きた時にすっきりしたと感じることが大切です。睡眠習慣を見直して、睡眠の質をアップしましょう。

①光の利用でよい睡眠を

朝にしっかりと光を浴びると、体

内時計がリセットされ、睡眠のリズムが整いやすくなるので、起きたらまずカーテンを開けましょう。カーテンを開けるために寝床を出口で、自然と眠気も覚めてきます。

また、夜は明るすぎない照明にしましょう。

②刺激を避け、眠る前には自分な

りのリラクセス法を

寝る前のリラクセスタイムに刺激はいけません。スマホなどは、脳が興奮した状態になり、寝付きが悪くなる原因になるので、就寝1時間前には使うのをやめましょう。寝る前はストレッチで体をほぐしたり、ほんやり雑誌を眺めたりして過ごすのがおすすめです。

③汗ばむ程度の運動がポイント

夕方以降の激しい運動は、体を興奮状態にし、深部体温を上げるため眠れなくなる要因になります。運動をするなら、寝る3〜4時間前までに汗ばむ程度の運動をするのがおすすめです。また、寝る前の5〜10分のヨガやストレッチも寝付きをよくするといわれています。

④夕食後は眠る準備を

夕食後は早めに入浴を済ませるなどして、いつでも眠れる準備をしましょう。

また、仕事の休憩時間など、日中、午後3時より前に計画的に短時間の仮眠(20〜30分)を取ること。夕方からの眠気対策におすすめです。長い昼寝はかえってぼんやりのもとになり、夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を与えるので、気を付けましょう。

⑤休日も平日と同じ時間に起きる

睡眠リズムは一定に保つのが理想的ですが、疲れをしっかりと取ることも大切です。休日に長く寝る場合は、平日の睡眠時間+1時間程度にしましょう。休日に遅くまで寝ていると、かえって翌日の朝が辛くなります。

午前中のうちに起きたら、好きなことをして過ごして、心の疲れもリフレッシュするようにしましょう。

睡眠中の激しいいびきや呼吸停止には背景に睡眠の病気(睡眠時無呼吸症候群)があり、専門治療が必要ことがあります。また長



○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 4312836

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 5517373

時間眠っても、日中の眠気で仕事や学業に支障がある場合は専門医に相談しましょう。

睡眠薬の代わりに寝酒をするのは、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となります。

睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全です。一定時刻に服用し、アルコールと併用しないようにしましょう。