



☆どうぞご自由にお持ち帰りください☆

【睡眠 8つのアドバイス】

「健康に良いことは、だいたい嫌われるものだが、人が唯一好むものがある。

それは心地よい夜の眠りだ」(E.W. ハウ)

なかなか寝付けない、夜中に目が覚めてしまうなど、人知れず悩んでいる人は5人に1人(約2000万人)いるといわれます。また睡眠不足は、高血圧や糖尿病、肥満、認知症など生活習慣病とも関連があることが分かっています。とはいえ、睡眠について学ぶ機会はあまりない人が多いのではないのでしょうか。「1日(人生)の3~4分の1」を占める睡眠について、ちょっと学んでみませんか?



1. 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分

必要な睡眠時間は、年齢とともに少なくなります(平均的には10歳-10時間、20歳-7時間、40歳-6時間半、60歳-6時間ほど)。もちろん個人差はあります。睡眠が足りているかどうかの基準は「日中、眠気で困っているかどうか」です。睡眠時間そのものにはあまりこだわる必要はありません。

2. 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法を

寝る2時間前からは強い光を浴びるのは控えましょう(テレビ、パソコン、スマホ、タブレット、コンビニなど)。ブルーライト(画面の光)を浴びると、脳が「昼間」と勘違いして、目が覚めてしまいます。夜に怖い映画やドラマ、ニュースを観るのも、影響を受けやすい人は避けた方がいいでしょう。寝酒は、寝つきはよくても睡眠は浅くなります。また夜中トイレに行きたくなり、夜中に目が覚めやすくなります。アルコールは夕食時の嗜みとして楽しみ、寝酒としては控えましょう。(喫煙、カラいものなども、寝る前の身体には刺激が強いです)カフェイン飲料も夕方以降は控えましょう。利尿作用もあるため夜中にトイレに行きたくなり、目が覚めやすくなります。

カフェイン飲料 : コーヒー、紅茶、緑茶、ほうじ茶、番茶、玄米茶

おすすめの飲料 : 麦茶、ハーブティー、杜仲茶、タンポポ茶など

(ウラに続く)

♪糖尿病教室♪

※糖尿病以外の方、ご家族も大歓迎です。

3月8日(水) 歯の磨き方 歯科衛生士: 清水恵美、三富望

時間: 16時30分~17時30分 場所: 真生会富山病院 さくら病棟 指導室

3月22日(水) 糖尿病の質問に答える日 日本糖尿病療養指導士: 今城都志枝

時間: 16時30分~17時30分 場所: 真生会富山病院 さくら病棟 指導室

♪腎臓病教室♪

3月9日(木) ○腎臓病について ○腎臓と薬の関係 ○塩分、血圧、禁煙について

講師: 二村明広(内科医師・副院長)、看護師、薬剤師、管理栄養士

時間: 14時30分~16時00分 場所: 真生会富山病院 整形外科待合

他にも、自分なりのリラックス法を探してみましょう。(ストレッチ、瞑想、写真集を眺める、読みなれた本やマンガを読む、歌詞のない音楽を聴くなど)

3. 眠くなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない

理想は床に就いて30分以内に寝付くことです。それ以上たっても寝付けない場合は、一度ベッドから離れましょう。布団の中で眠れない時間を過ごさないことが大切です。「布団に入る＝眠れない時間が始まる」というイメージを持たないようにするためです。中々寝付けない時は、いったんベッドから出て、本を読んだりストレッチをしたり、ぬるめの物を飲んだり気分転換をして、眠くなってから布団に入るようにしましょう。(横になっていた方がラクな場合は、横になっていてもいいと思います)

4. 同じ時刻に毎日起床

就床時刻はこだわりすぎなくてもよいですが、起床時刻は一定にしましょう。一日のリズムを一定にした方が体調は整いやすいと言われます。休日であっても毎朝同じ時間に起きて、朝日を浴びて体内時計をリセットしましょう。

5. 光の利用でよい睡眠

私たちの身体には睡眠ホルモン「メラトニン」があります(いわゆる「体内時計」)。太陽の光を浴びることで分泌され、朝日を浴びてから約16時間後に眠くなるように働きます(6時に朝日を浴びると22時頃に眠くなる)。起きたら朝日を浴びることで、もう夜の睡眠に向けて準備が始まっているということです。逆に、夜に強い光(関連「2.」)を浴びるとこのリズムが狂ってしまうので注意しましょう。

6. 規則正しい食事、適度な運動習慣

朝食をとることで身体が起きてきます。血糖値や心拍数なども上がってきて、睡眠モードから活動モードに切り替わります。食事も一日のリズムを整えるうえでも大切ですので、なるべく決まった時間に食べるようにしましょう。また、適度な運動をして心地よい疲れがあると、睡眠の質も良くなりやすいです。

7. 「昼寝」3つのポイント

適度な昼寝は、夜の睡眠の妨げにならず、健康に良いとされています。

- 15時より前に：昼食後の眠気は根性が足りないのではなく、健全な生体リズムのためです。
ただし15時以降だと、夜の睡眠に影響する可能性が高くなります。
- 30分以内で：30分以上寝ると、睡眠が深くなり起きにくくなります。昼寝は浅く短くして、深い眠りは夜に取っておきましょう。5分でも10分でも効果はあります。
- 意識して寝る：昼寝は「〇分後に起きようと思って」寝ると、スッキリ起きやすいとされます。「気づいたら寝ていた」となると寝覚めも悪くなりがちです。タイマーをセットしたり、コーヒー(緑茶)を飲んでから寝ると起きやすくなります(カフェイン飲料は約30分後に効果が出てきます)。

8. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意

イビキは熟睡しているからではなく、舌が気道を塞いでいるためにでる音です。仰向けで寝るとイビキがでやすいので、イビキが気になる場合は横向きに寝てみましょう。寝ているはずなのに熟眠感がなく、イビキが止まって呼吸も止まっている場合は「睡眠時無呼吸症候群」という病気の可能性がありますので、医師にご相談ください(当院なら耳鼻咽喉科)。寝ようと静かにしていると足がぴくぴくしたり、ムズムズするのも「ムズムズ脚症候群」という病気かもしれません。薬でよくなる場合がありますので、医師にご相談ください(当院なら内科)。

今は依存になりにくい睡眠薬もありますので、一時的に薬の力を借りて心身の回復を図れば、また自然に眠れるようになることも多くあります。上記のようなことを試してみても眠れない場合は、一人で悩まず、お気軽にご相談ください。