



今月の担当
前 端 美 保
保 健 師

段々と日も長くなり、北海道にも春が近づいてきましたね。

今回は人生の3分の1を占めている『睡眠』について少しお話をしたいと思います。

睡眠はなぜ必要？

朝から晩まで働きっぱなしの体と脳を休ませるのが『睡眠』です。よく、夜に成長ホルモンが出るから子どもは早く寝かせた方が良く、と言いますが、成長ホルモンは一生を通じて低下はしても無くなることはなく、大人にとっても疲労回復や新陳代謝のために働く必要なものなのです。そのため、

睡眠をとらないと、脳がしっかり働けず、正しい判断ができない、イライラするということが起きってきます。

年齢による睡眠時間の目安

10歳代では8〜10時間、成人〜50歳代では6.5〜7.5時間、60歳以上では6時間弱の睡眠時間が必要と言われています。つまり、高齢になるほど必要な睡眠時間は短くなります。（加齢と共に生じる体温の変化や睡眠を促すホルモンの低下などが影響するため）しかし、これらはいくまでも目安の時間です。日中の活動等が人それぞれであるため、その個人差は大きくなります。

睡眠は時間よりも質！

睡眠にとって重要な

は、睡眠時間よりもその質（熟睡度）です。熟睡度が高いと、心身がしっかり休まって、昼間シャキッと活動できるからです。あまり長い時間眠ることができなくても、質の良い睡眠を取っていれば問題はありません。最近の皆さんの睡眠はどうでしょうか？

睡眠の質を上げよう！

睡眠に不安を持つ人は、早く床に着こうとしたり、同じ時間に眠ろうと意識

しがちですが、逆に緊張して寝付けなくなることも多いものです。大事なことは、就寝時間よりも起床時間を一定にすることです。それは、朝、光を浴びて「起きた」ことを感じてから、15時間後に体は休息する体勢に向かうようにできているからです。（「眠い」と感じた時がその時です。）体が休息体勢に入ると、自然と安らかな眠りにつくことができ、質の良い睡眠をとることができます。

最近熟睡感がないという人には、まず、毎朝同じ時間に起きることを心がけてみてほしいと思います。その他にも質の良い睡眠をとるためのポイントを表に示しますので、参考にしていただければと思います。

質の良い睡眠をとるポイント

- 起床時間を一定に！
- 昼夜のメリハリをつけましょう！
 - ・日中は適度な運動をする
 - ・太陽光にあたる
 - ・昼寝は午後3時まで30分位までが目安。
- 嗜好品の摂取に注意！
 - ・就寝前の酒、タバコは眠りを浅くします。
 - ・カフェイン飲料（コーヒー、紅茶等）は就寝4時間前から控えましょう。
- 寝る直前まで物を食べない！
- 眠りやすい環境を整えましょう！
 - ・暗く、静かに。電気やテレビがついていると脳が休まりません。
 - ・適切な温度は夏25℃、冬13℃。湿度は50%。
 - ・自分に合った寝具を選びましょう。
- 眠る前に自分なりのリラックス法を！
 - ・軽い読書、音楽、香り、ストレッチなど。
 - ・ぬるめの入浴は寝付きを良くします。

注) 睡眠障害は「体や心の病気」のサインのこともあります。

ひどい睡眠障害の時には医師に相談しましょう