

## 今回のテーマ： 睡眠 ～すこやかな眠りのために～

現代、夜になかなか寝つくことができずに眠れないという悩みを持つ人は多い傾向にあります。



### <なかなか眠れない原因は？>

#### ストレス

嫌なことがあって、次の日に楽しいイベントが控えているということなどもストレスとなり、眠りに影響を与えます。

#### 体内時計の乱れ

交代勤務などで昼夜逆転の生活をしている方は、体内時計が乱れている可能性があります。

#### 環境

熱帯夜で眠れない、四肢末端が冷えて眠れない、部屋の電気や外の明かりが気になって眠れないなどさまざまな理由があります。また、最近ではスマートフォンやタブレット、パソコンなどのブルーライトが強い光で脳を活性化させてしまうため寝つきに影響を及ぼしてしまいます。

#### 刺激物の摂取

コーヒーや紅茶、緑茶に含まれているカフェインやタバコのニコチンには覚せい作用があるため、目がさえてしまい眠れなくなってしまいます。

#### 加齢

年を重ねると体内時計が前倒しになるため、早い時間に眠くなり、早い時間に目が覚めます。

#### 身体や心の病気

病気による症状で眠りが妨げられてしまったり、病気による症状で寝つきが悪くなったりするということがあります。また、降圧剤や抗がん剤など薬の影響によって眠れなくなることもあります。

今回は、寝つきの悪い方のために「睡眠障害対処 12の指針」について紹介したいと思います。「睡眠障害対処 12の指針」とは、厚生労働省の研究班によって、睡眠障害を事前に防ぐための方法を12の指針としてまとめられたものです。すこやかな睡眠のために、ぜひ参考にしてみて下さい。（次ページをご参照下さい。）

## 睡眠障害対処 12の指針」

### 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

- 睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない
- 歳をとると必要な睡眠時間は短くなる

### 2.刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラクセス法

- 就床前4時間のカフェイン 摂取、就床前1時間の喫煙は避ける
- 軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング

### 3.眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない

- 眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝つきを悪くする

### 4.同じ時刻に毎日起床

- 早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる
- 日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつらくなる

### 5.光の利用でよい睡眠

- 目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
- 夜は明るすぎない照明を

### 6.規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

- 朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
- 運動習慣は熟睡を促進

### 7.昼寝をするなら、15時前の20～30分

- 長い昼寝はかえってぼんやりのもと
- 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

### 8.眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

- 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る

### 9.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

- 背景に睡眠の病気、専門治療が必要

### 10.十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に

- 長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談
- 車の運転に注意

### 11.睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

- 睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる

### 12.睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

- 一定時刻に服用し就床
- アルコールとの併用をしない

