

篠栗 元気もん情報

Sasaguri "Genki-mon" Information

快眠にはコツがあるんだって！

(医) 井上会 篠栗病院 精神科
医師 古賀 幸博 先生

良い睡眠で心も体も健康に！

ぐっすり眠れた翌日は、気分スッキリ、
元気ハツラツな一日を過ごすことができます
よね。睡眠は健康に影響を及ぼします。
年齢を重ねると睡眠にまつわるお悩みが増
えますが、今回はそんなお悩み解消に役立つ
情報をお伝えします。



良い睡眠は、生活習慣病予防にもつながります



質の良い睡眠を求め 質の高い生活の実現を！

私たちヒトは人生の約3分の1を「睡眠」に
時間を割いています。睡眠は生きるために必
要不可欠なものです。寝ている間に脳や体の
疲労を回復させ、様々な機能の修復や再生が
行われています。一方、**睡眠不足は新型コロ
ナウイルスやインフルエンザなどの感染症を
防御する免疫機能を低下させてしまいます。**

65歳以上の平均睡眠時間は約6時間ですが
年齢を重ねると睡眠時間が短くなるのは自然
なことです。しかし、長時間寝たからといっ
て健康になるわけではありません。**睡眠時間
にとらわれ過ぎず、日中に眠気で困らない程
度の睡眠がとれるように心がけましょう。**



睡眠は睡眠時間だけでなく 睡眠の質も大事なんだって！

睡眠は時間だけでなく睡眠の質も重要です。

加齢とともに浅い眠りが増えるため、夜中に
目が覚めやすくなり、不眠に悩む方は少なく
ありません。不眠症は(1)寝つくまで30～60
分かかる、(2)夜中に何度も目が覚めてその
後になかなか眠れない、(3)眠ったはずだが
熟睡感がない、(4)早朝に目が覚めてしまう
という4つのタイプがあり、日中の生活に支
障を及ぼします。一過性であれば心配はあり
ませんが、このような症状が1か月以上続く
場合はかかりつけ医に相談しましょう。しか
し、**良い睡眠を得るためにはちょっとしたコ
ツがあります。**さっそく実践してみましょう。



快眠のための8つのコツ

コツをおさえて
ぐっすり眠ろう！



1. 眠くなってから寝床に入る

「なかなか寝つけないから」と早く寝床につくのは逆効果。必要以上に長い時間寝床につくことで寝つきが悪くなるだけでなく、夜中に目が覚めてしまう中途覚醒が出現し、熟睡感が損なわれ不眠につながります。

寝つける時刻は季節や日中の身体活動量などにより変化するため就寝時間はあくまでも目安としましょう。



2. 30分以上寝つけない時はいったん離床

「寝れない！」と不安や焦りを感じると覚醒水準が高まり逆に眠れなくなります。

いったん離床し、ゆっくりと本を読むなどリラックスした時間を過ごし、眠くなってから床につきましょう。



3. 起床時間は一定に

起床時間を遅くすると、体内時計のリズムが後ろにずれて、夜寝つきが悪くなるという悪循環に。また、眠りが浅い場合は少し寝る時間を短く（遅寝）し、早起き（定刻）を続けるとよく眠れるようになります。



4. 昼寝は30分以内に

日中に眠くなったら15時頃までに30分以内の短い昼寝を。これ以上の遅い時間や長い時間の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼします。



5. 就寝4時間前からのカフェイン摂取を控える

カフェインの覚醒作用により寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなります。また、利尿作用により夜中に尿意で目が覚める原因にもなります。カフェインはコーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養・健康ドリンク剤などに多く含まれています。



6. 寝酒はしない

アルコールは、一時的に寝つきを良くしますが、睡眠が浅くなり中途覚醒が増え、熟睡感が得られなくなります。また、睡眠時間も短くなるため睡眠の質・量ともに悪化します。安全性の高い睡眠薬が開発されていますし、症状に合わせて薬を減らしていくことも可能ですので睡眠薬代替りの寝酒はやめましょう。



7. 就寝1時間前からの喫煙は控える

タバコに含まれるニコチンには覚醒作用があるため、入眠を妨げ睡眠が浅くなります。夜中に目が覚めた時の一服も控えましょう。



8. メリハリのある生活を

朝は太陽の光を浴び、三食規則正しく食事を取り日中はしっかりと体を動かすことで覚醒と睡眠システムのメリハリがつき睡眠に良い影響を及ぼします。週に5日以上身体活動が不眠の発生を抑制します。



1日をメリハリつけて過ごすことが快眠の一番のコツです！

※自分なりに工夫しても不眠が解消しない場合は、ひとりで悩まずにかかりつけ医に相談してください。
※参考文献：「健康づくりのための睡眠指針 2014」厚生労働省健康局 平成 26 年 3 月

- ◆監修：福岡工業大学 社会環境学部 教授 梶崎 兼司
- ◆協力：株式会社マスプロ
- ◆お問い合わせ先：篠栗町地域包括支援センター

電話：092-948-6650 Eメール：f-tshien@town.sasaguri.lg.jp

篠栗元気もん情報の
サイトはこちらから

