



# 加地薬局かわら版

2014年9月



## 睡眠について

暑い夏が終わり、朝夕少しずつ秋の気配が感じられる頃となりました。ムシムシと暑くて寝苦しい夜もありましたが、ようやく気持ちよくぐっすりと眠ることができますね。

人は人生のうち1/3~1/4は眠っていることとなります。その眠っている間に、脳と身体の休息、記憶の整理、ストレスの解消、ホルモンの分泌、身体の修復、免疫機能の維持など、体の中では様々なことが行われています。睡眠は健康に生活するためにとても大切なことです。

### 睡眠を快適にするために気を付けること～

- ・規則正しい生活を心掛けましょう。
- ・入浴は、眠る1時間くらい前に38℃～40℃くらいのぬるめのお湯にゆっくり入るようにしましょう。
- ・テレビやパソコン、携帯電話などの強い光は避けましょう。
- ・自分に合った寝具を使いましょう。
- ・体内リズムを整えるために、朝起きたらすぐに太陽の光を浴びるようにしましょう。
- ・飲酒は、眠りが浅くなり質の良い睡眠がとれなくなるので控えめにしましょう。



### 睡眠障害～

自分でいろいろと工夫してみても、なかなか寝つけない、熟睡できない、十分に眠っているのに日中の眠気が強いことが続くなど改善しない場合、睡眠障害にかかっている可能性があります。

**睡眠障害とは、睡眠に何らかの問題がある状態をいいます。**

睡眠障害があると、日常生活や社会生活に支障が出てくることがあります。日中の眠気やだるさ、集中力低下などが引き起こされると、日々の生活に支障をきたし、極端な場合には事故につながることもあります。また、睡眠不足や睡眠障害が長期間持続すると、生活習慣病やうつ病などになりやすくなることもあります。

### 睡眠習慣の見直し～

#### ★睡眠時間にこだわらない。

年をとると必要な睡眠時間は短くなります。あまり長時間眠ることを目標とせず、年齢に合った睡眠時間を設定しましょう。

#### ★眠くなってから床につく、就床時刻にこだわりすぎない。

眠ろうと意気込むと、かえって頭が冴えてきます。寝つけないままに床の中にいると、眠れないことへの不安や焦りが生じ、ますます眠れなくなってしまいます。

#### ★同じ時刻に毎日起床。

何時間眠れたかにかかわらず、毎日同じ時刻に起床しましょう。

#### ★眠る以外の目的で床の中で過ごさない。

床の中でテレビを見たり、読書をしたりしないようにしましょう。なかなか眠れなかったら、いったん床から離れ、自分なりのリラックスできることを行ってみましょう。

#### ★昼寝は短めに、遅くとも15時前に済ませましょう。

長い昼寝や夕方以降の昼寝は、夜の睡眠に悪影響を及ぼします。



眠れないことはつらいことですね。

自らの工夫だけでは改善しないと感じた時にはひとりで悩まず、専門家(かかりつけの医師や薬剤師など)に相談してみましょう。

