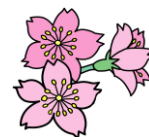




# 加地薬局かわら版

2016年4月



## 睡眠について

健康のために睡眠はたいへん重要です。人の体には、昼間の心と体の活動状態から、夜になると休息の状態に切り替え、自然な眠りへ導くリズムが備わっています。しかし、成人の5人に1人は不眠に悩んでいるとも言われています。

睡眠は大きく2つのメカニズムにより支配されています。



### ◆体内時計機構（夜の一定時刻になると眠くなる）

睡眠を誘発するホルモン（メラトニン）は朝日を浴びた14~16時間後から作られ、その1~2時間後に睡眠を誘発します。人間の体は25時間周期と言われ、1日24時間周期の昼夜のリズムとはずれが生じますが、様々な刺激がこのずれを修正しています。もっとも大切なものは光です。翌朝、日光を浴びると、メラトニンが分解され睡眠状態がリセットされ覚醒します。

### ◆恒常性維持機構（目覚めていた時間の長さにより眠くなる）

目覚めていると体内に睡眠物質がたまり睡眠が誘発されます。

## より良い睡眠のためのポイント

### ▼光の利用で良い睡眠をとりましょう。

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にしましょう。（寝る前のパソコンやテレビは、なるべく控えましょう。睡眠を誘発するメラトニンは、日光以外の人工光でも分泌が抑制されてしまいます。）

### ▼同じ時刻に毎日起床し、眠たくなってから床に就く、就寝時刻にこだわりすぎない。

早寝早起きではなく、早起きが早寝に通じます。また、眠ろうと意気込むことで余計に頭が冴えてしまいます。寝付きを安定させるには、朝は規則正しく起床することが大切です。

### ▼寝る前には刺激物の摂取は避けましょう。

就寝前4時間のカフェイン摂取は避けましょう。カフェインの入った飲料や食べ物（日本茶、コーヒー、コーラ、紅茶、チョコレート）を摂ると、寝付きにくくなったり、睡眠が浅くなったりします。カフェインは利尿作用もあるため、夜中に目が覚めやすくなります。また、寝酒は不眠のもと。アルコールは寝付きを良くしますが、途中で目が覚めやすく、眠りが浅くなり睡眠の質が悪くなるようです。

### ▼睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分です。

睡眠時間には、長い人、短い人、季節での変化（夏短く、冬長いなど）があります。また歳を重ねると必要な睡眠時間は短くなります。日本人の睡眠時間は6時間以上8時間未満がおおよそ6割。必要以上に長く睡眠をとっても健康にはならないようです。

### ▼昼寝は夜の睡眠に影響しない程度にしましょう。

昼寝をする場合は、15時までの20~30分くらいの短い時間にしましょう。



睡眠は、心身の疲労回復をもたらす記憶を定着させ、また免疫機能を強化するといった役割も持っています。健やかな睡眠を保ち、活力ある生活を送りましょう。



睡眠障害という不眠症を考えがちですが、不眠症以外にも様々な病気があります。規則正しい生活をして、夜間に十分な睡眠をとっているにもかかわらず、日中の眠気が強い、激しいいびき、足のむずむず感、無呼吸など、自分で困っていること、人から指摘されるもの等、気になることがあれば、かかりつけの医師に相談しましょう。

