

毎朝スッキリ目覚めていますか？スッキリした目覚めは、1日の始まりを快適にしてくれるだけでなく、質の良い睡眠がとれている証にもなります。「寝つきが悪い」「眠りが浅い」「熟睡できない」等、睡眠に対して様々な悩みを抱えている方も多いことでしょう。今回は、快適な睡眠をとるためのポイントをお伝えしたいと思います。

「眠り」に満足していないあなたのために



不眠症の4つのタイプ

快適な睡眠を得るためには、まず、今現在のあなたの不眠のタイプを知ることが大切です。以下のような不眠傾向が1ヶ月以上続き、日中に倦怠感や意欲の低下、集中力低下、食欲低下などの不調が出ている場合は「不眠症」の可能性ががあります。家庭での不眠対処で効果が出ない時は専門医に相談しましょう。

入眠障害タイプ

- ・寝つきが悪くなかなか眠れないタイプで不眠症に一番多いタイプです。入眠するまでに、毎日1時間以上かかる場合は、入眠障害の可能性ががあります。

中途覚醒タイプ

- ・眠りにつくことはできても、夜中に何度も目が覚め、またすぐ眠りに戻れないタイプです。中高年にも多くみられ、睡眠時無呼吸症候群やうつ病、ストレス等が原因のこともあります。

早朝覚醒タイプ

- ・自分が起きる予定の時間よりも何時間も早く目が覚めてしまい、その後も眠りたいのに眠れなくなってしまうタイプです。高齢者やうつ病の方に多く見られる症状です。

熟眠障害タイプ

- ・眠りが浅くすぐ目が覚めてしまうタイプです。朝まで熟睡した感じがないため、不眠症であると感じやすい症状です。高齢者に多く見られ、神経質な方も表れやすい症状です。

睡眠薬はくせになる？

かつて使われていた睡眠薬の中には、副作用の強いものがあり、薬を飲まないと眠れなくなってしまうものがあつたのは事実です。しかし、**現在広く利用されているものとは、全く性質の異なるものです。**眠りの質に合わせて、短時間作用するものや長時間作用するもの等いろいろありますが、医師の指示に従って、適切な方法で飲んでいる限り、大きな問題になる事はありません。



裏面では、厚生労働省が推進する快適な睡眠のための7箇条をご紹介します。

健康づくりのための睡眠指針 ～快適な睡眠のための7箇条～

いきいき健康生活

- ・定期的な運動習慣は熟睡をもたらします
- ・朝食は心と体の目覚めに重要です
- ・夜食はごく軽く!!

日中元気はつらつ

- ・自分に合った睡眠時間を見付けましょう(8時間にこだわらない)
- ・日中は、ごろごろせず、よく動きましょう

快適睡眠は自分で作る

- ・夕食後のカフェインは控えましょう
- ・眠剤代替りの寝酒は睡眠の質を落とします
- ・音や光、寝具で工夫

眠る前のリラックス法

- ・読書、音楽、香り、ストレッチ、ぬるめの入浴がおすすめです
- ・眠ろうと意気込まず、眠くなったら寝るという気持ちで!!

目覚めたら日光で体内スイッチオン

- ・毎日同じ時間に起きましょう
- ・早起きが早寝に通じます
- ・休日の寝だめは翌朝が辛くなります

午後の眠気をやり過ごす

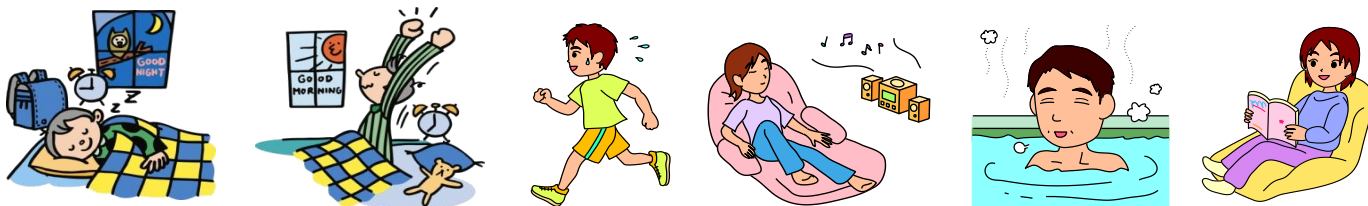
- ・短い昼寝でリフレッシュ
長い昼寝はぼんやりのもと(3時前の20～30分がおすすめ)
- ・夕方以降の昼寝は控えましょう

睡眠障害は専門医に相談

- ・体や心のサインに気がきましょう。病気が原因の場合があります
- ・日中の眠気が強く、仕事に支障がある場合も注意しましょう

メタボリックと睡眠

メタボリックが「睡眠時無呼吸症候群」を誘発することはよく知られていますが、「睡眠時無呼吸症候群」などによる睡眠不足が、血糖値を上昇させ、動脈硬化を促進し、食欲コントロールを不能にすることを知っていますか？改めて自分自身の睡眠を見直してみましょう。



《編集後記》

春は眠い季節とも言われます。日照時間が長くなると共に、活動時間が増えて睡眠不足になることや、眠気を感じるちょうど良い気温に近づくことが関係しています。私たちスタッフも新年度を迎え、新しい気持ちで頑張っていきたいと思えます。今年度もよろしくお願ひいたします。

スタッフ一同