

心地よい睡眠を確保するために

● 睡眠時間にこだわりすぎない

睡眠時間の理想は1日8時間と思われがちですが、適正な睡眠時間には個人差があります。たとえ1日6時間睡眠でも、熟睡感があって日中も眠気に悩まされることがなければ、睡眠は足りていると考えてよいでしょう。また一般的に、高齢になるにしたがって、必要な睡眠時間は少しずつ短くなっていくものです。

● 朝は毎日同じ時間に起床する

心地よく眠りにつくためには、朝きちんと起きる習慣をつけることがとても大切になります。休日も、なるべくふだんと同じ時間に起床するような生活を心がけましょう。また、起きてすぐに太陽光を浴びると、体内時計がリセットされて、夜の寝つきが良くなります。

● 就寝前には心身をリラックス

就寝の1~2時間前は、できるだけ心身をリラックスさせましょう。音楽や読書、アロマセラピー、ぬるめのお湯での入浴や軽いストレッチなどが効果的です。

胃腸が働いているとよく眠れないので、夕食は就寝3~4時間前までに済ませるのが理想。また、寝る直前にお酒、コーヒー、タバコなどの刺激物は控えましょう。

朝は毎日同じ時間に起床して、規則正しい生活を



目覚めたらすぐ太陽光を浴びて、体内時計を調節する



朝食をしっかりとり、夕食は早めに済ます



快適睡眠のポイント

日中は散歩などで適度に体を動かす



就寝前は、読書や音楽などでリラックス



就寝時間に合わせて、徐々に照明を落としていく



● 昼寝は20分程度を目安に

午後に強い眠気を感じたときは、我慢をせず、思い切って昼寝をするのも体のためには効果的です。ただし、昼寝は午後3時まで、20分程度にとどめること。それ以上の昼寝は、夜の睡眠にかえって悪影響をおよぼしてしまいます。



あなたの睡眠は快適ですか?

監修/神経研究所附属
代々木睡眠クリニック院長
井上雄一

長引く不眠は、ひょっとして「うつ病」が原因かもしれません

睡眠は、健康を維持するための大きな要素。ぐっすり眠ってすっきり起床、そんな快適な睡眠ライフが送れていますか? もし2週間以上不眠が続くようなら、それはひょっとしてうつ病の兆候かもしれませんから注意が必要です。



まず、あなたの快眠度をチェックしてみましょう

あなたは、快適な睡眠をとれていますか? まずは下記の質問に答えて、あなたの快眠度をチェックしてみましょう。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 床に入ってから、なかなか寝つけない | <input type="checkbox"/> いつも何となく体がだるい |
| <input type="checkbox"/> 朝、すっきり起きられないことが多い | <input type="checkbox"/> 休日はふだんより起床時間が大幅に遅くなる |
| <input type="checkbox"/> 昼間に強い眠気におそわれることがある | <input type="checkbox"/> 長時間眠ったはずなのに疲れがとれない |
| <input type="checkbox"/> しばしば夜中に目が覚めてしまう | <input type="checkbox"/> 就寝直前に食事をすることが多い |
| <input type="checkbox"/> 朝早く目覚めて、再度眠れなかった | <input type="checkbox"/> 寝酒を飲む習慣がある |

☞ 当てはまる項目が多いほど、あなたの快眠度は低くなります。ふだんの行動を振り返って、快適に眠るための生活改善を行いましょ。

～話してね あなたの悩み 心の中を～
我孫子市

の健康にとって欠かせない睡眠

ないと、イライラが募ったり集中力が低下しやすくなって、仕事のミスになります。問題はそれだけではありません。

続くと交感神経が活発化して高血圧を誘発したり、インスリンの働きが上昇し、糖尿病の原因になることもあります。また免疫力が低下してインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなってしまいます。

それが、眠りをさまたげる

ったり、なかなか朝起きられないのは、の調整をしている「体内時計」のリズム

が大きな原因のひとつです。体内時計の働きによって、朝起きてから

りの準備に入ります。しかし、例えば

方をして、体内時計がずれてしまうとな

なり、やがてその状態が慢性化してしま

りません。



仕事の不安やストレスが

要因になることも

また、仕事や家庭生活に不安やストレスを抱えて、眠れなくなってしまうケースもあります。眠れない日が続くと「今日も眠れないのではないか」という思い自体が不安要因となって、ますます眠れなくなるといった悪循環に陥りやすくなってしまいます。



不眠と睡眠不足の違い

いたりして、床に就きたくても就けず十分な睡眠

睡眠不足

不眠

「不眠」と「うつ病」の密接な関係

よく眠れない人が注意したいのが、「不眠」と「うつ病」との関わりが非常に深いということです。うつ病は、近年日本で急増しており、自分ではなかなか気がつかず、知らないうちに症状が進行してしまうケースも少なくありません。

実は、うつ病患者の9割に不眠症状が見られたという統計があります。もし不眠が2週間以上続くようであれば、それはうつ病のサインかもしれません。また、慢性的な不眠症がうつ病に移行することもあります。そんなときはひとりで悩まず、専門の医療機関や、かかりつけの医師に相談をするようにしましょう。

うつ病は自殺の原因にも

うつ病は、ひどく気分が落ち込んだり、物事に対する興味や関心を失ったりしてしまう精神的疾患ですが、頭痛や便秘、不眠などの身体症状を伴うことが珍しくありません。

また、症状が進行すると自分の存在感を否定したり、絶望感に苛まれたりして、最悪の場合、自殺に追い込まれてしまうケースもあります。このようなケースは中高齢男性に多いようです。



早期の適切な治療で回復させられる

うつ病は、適切な治療を受けて、しっかりと休養をとれば治すことのできる病気です。治療は抗うつ薬の処方や、症状に応じて精神療法などが行われます。

うつ病も生活習慣病と同じように、早期に治療を始めることが重要ですが、患者自身が医療機関を訪れるケースは少ないのが現状です。もし、あなたの周囲にうつ病ではないかと思われる人がいたら、早めに専門家に相談することをすすめてあげてください。



不眠治療と睡眠薬

不眠症の治療には、睡眠薬が処方されることがあります。中には「薬を

信