

健康だより <不眠>

<増えている睡眠障害>

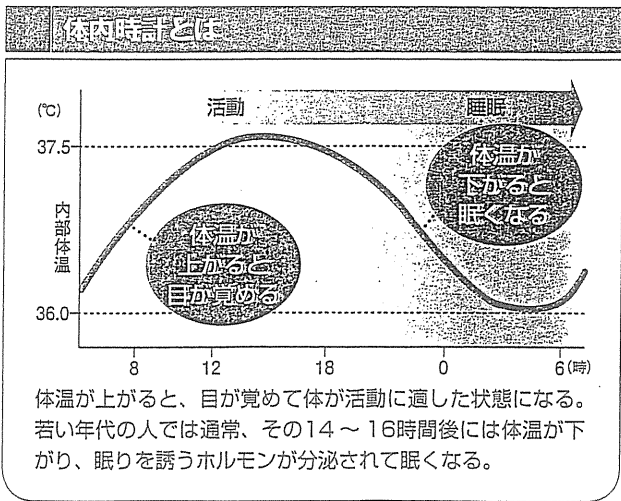
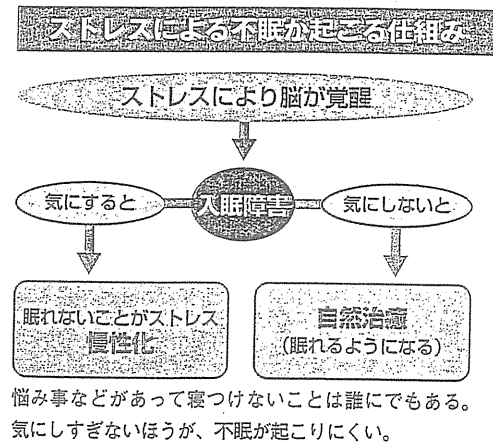
眠りたいのに眠れない・・・不眠症で悩む人が5人に一人。
人生の三分の一の時間を費やす睡眠は、全身に様々な命令を出す大脳を休息させる大事な時間です。
睡眠中は成長ホルモン、女性ホルモン、代謝ホルモンなどが分泌され免疫力を高めます。
睡眠不足で死ぬことはありませんが(その前に眠る)、睡眠不足は、病気や仕事上のミス、時には事故の原因にもなりかねないため、食事や運動と並ぶ健康づくりの重要な要素です。(チェルノブイリ原発事故や、スペースシャトルチャレンジャー事故も睡眠不足によって起こされたとされている)
日本人全体の睡眠時間が短くなっているといわれますが、平成20年度国民健康栄養調査では、平均睡眠時間は男女とも「6時間～7時間」が最も多く、男性35%、女性36.5%です。
睡眠には個人差があり、人それぞれで、概して年齢が高くなると睡眠時間は短くなります。睡眠は時間の長さだけではありませんが、快適な睡眠で、脳と心を休ませ「元氣よく活動できる」生活を送りましょう。
睡眠障害の中で最も多いのが「不眠症」です。

<不眠のタイプ>

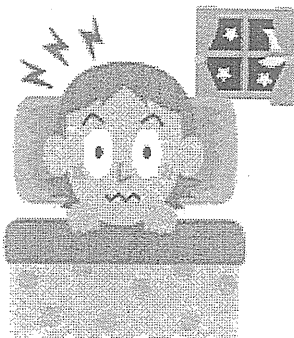
- 入眠障害・・・寝つきが悪く、なかなか眠れない、最も多いタイプ
- 中途覚醒・・・寝ている間に何度も目が覚め眠れなくなってしまう
- 早朝覚醒・・・朝早く目が覚めてしまいそのまま眠れなくなってしまう
- 熟眠障害・・・眠りが浅くすぐに目がさめてしまう。ぐっすり感がない

<不眠の原因>

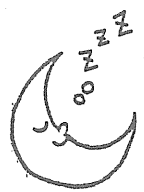
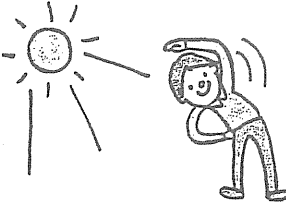
- 精神的な原因
 - 心配事・ストレス・ショックなど
 - 生活リズムの乱れ
 - 夜更かし・育児・交代勤務など体内時計のリズムが崩れることで起こる
- 覚醒作用のある嗜好品
 - たばこ・アルコール類・紅茶・緑茶など
- 身体的な原因
 - 痛み・かゆみ・咳など
 - 寝室の環境
 - 耳障りな音・光・温度



体内時計は約25時間周期のリズムを刻んでいますが、朝の太陽の光が目に入ることで、24時間に調整されます



●日中は体を動かそう



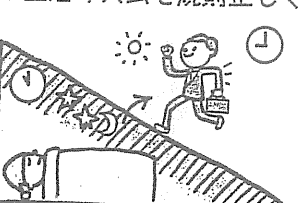
<睡眠快適生活のポイント>

- ☆朝日を浴びて 体内時計を調節
体内時計は、朝日を浴びることで調整されます。なるべく同じ時間に起床し、朝日を浴びると一日の生活リズムが整い、睡眠の質が向上します
- ☆朝食はしっかり
朝食は、胃腸にも備わっている体内時計をスイッチオンにします。脳と体が日中活発に活動し、夜の睡眠の準備が出来ます
- ☆睡眠時間は人それぞれ
自分にあった睡眠時間を取り、無理に長く寝ようとするとう睡眠の質を低下させます。
- ☆寝酒はNG
寝つきをよくしようと飲む寝酒は、脳の眠りが浅くなり安眠・快眠には逆効果。習慣になり量が増えるとアルコール依存症になる心配もあります。
- 生活リズムを規則正しく
生活リズムを整えるために、規則正しい生活を送りましょう。
- ☆屋寝は短めに
20分程度の短い屋寝はOK。長い屋寝は逆効果。午後遅めの屋寝も寝つきを悪くします
- ☆適度な運動を
日中は体を動かし、適度な疲労は寝つきを良くします。寝る前のストレッチも効果的。
- ☆リラックス法
腹式呼吸・・・呼吸は「吸う」より「吐く」のが大切
眠れないときは呼吸を数えながら、吐く・吸うをゆっくり繰り返します。十分に吐き出せないときは、みぞおちの辺りをマッサージするとうまくいきます。
入浴・・・少し温めのお湯にゆっくりと入りましょう
- ☆寝室の光はオレンジ色に・・・古来人間は夜の光は炎のみでした。炎の色は癒し効果があります。

●目覚めの太陽を浴びる



●生活リズムを規則正しく



- 睡眠時間は十分なのに眠気が続くときは、隠れた病気の場合があり医師の診断が必要です。
* 大きないびきをかき、呼吸が止まる・・・睡眠時無呼吸症候群 など