

## 良質な睡眠をとるために

### 良質な睡眠と不眠

私たちが生きていくうえで、睡眠はなくてはならないものです。睡眠には「脳や身体の休息」「疲労回復」「免疫機能の増加」「記憶や感情の整理」など、多くの重要な役割があります。

では、1日の睡眠時間はどれくらいあればいいのでしょうか？ 実は適切な睡眠時間というのは、人それぞれです。

健康な睡眠の基準とは「日中にしっかりと覚醒し、眠気のない睡眠充足状態」をいいます。しかし、慢性的な不眠を経験している人は、日本の成人人口の20%にも及ぶと言われています。また、日本人の平均睡眠時間も年々減少傾向にあります。

不眠は、注意力散漫、集中力の低下、イライラ、疲労感、さらには高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こすこともわかっています。

### 睡眠障害について木村クリニックの坂田先生に聞いてみました

年代に応じて睡眠の問題も異なってきます。

若年者では「入眠障害」（寝つきが悪い）が多く、中高年者では「早朝覚醒」（早く目

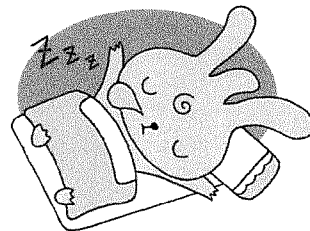
覚める）や「熟眠障害」（眠りが浅い）の方が多くなるので、それぞれのパターンにより適切な薬物を選択します。最近では依存性の問題からベンゾジアゼピン系睡眠薬を避ける傾向にはあります。

睡眠に関して気になる方は、専門医に相談してください。

### 良質な睡眠をとるための方法

- ①毎朝一定の時間に起床し、太陽光をとり入れる。
- ②1日3回、規則正しく食事を摂る。（朝食は目覚めに重要。夜食は軽く）
- ③適度な運動をする。（ラジオ体操でもいいですね）
- ④昼寝は20分程度。
- ⑤寝る2～3時間前にぬるめのお風呂に入る。

- ⑥夕食以降のカフェイン摂取や寝酒を避ける。
- ⑦明るさ、音、温度、湿度など就寝環境を快適にする。睡眠に好適な温度は夏25～28℃、冬16～20℃、湿度50～65%、暗めの照明。
- ⑧就寝1時間前からパソコン、スマートフォンなどのブルーライトを見ない。
- ⑨睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安心。



良質な睡眠は免疫力を高めると言われています。新型コロナなど不安が多い日々ですが、良質な睡眠で、健康を維持していきましょう。（木村クリニック看護師 山本阿也）