

良い睡眠、とれていますか？

なかなか寝付けない、夜中に何度も目が覚める、朝起きてもスッキリしない…。睡眠については、いろいろなお悩みがあるかと思いますが、ちょっとした工夫で改善できることもあります。(3/21の健康講座の要旨です)



良い睡眠のポイント

「何時間眠れたか」だけを基準にするのではなく、「日中の眠気が少ないか」「朝の目覚めがスッキリしているか」という、「睡眠の質」についても意識してみましょう。



必要な睡眠時間は加齢とともに減っていきます。65歳では約6時間とされています。

年齢を重ねると基礎代謝が減り、眠ることで補わないといけないエネルギーも減ってくるため、眠りが浅くなって、途中で目覚めやすくなるのも自然なことです。

睡眠の「質」を高めるために

睡眠の問題の多くは、「体内時計」の乱れが関係しています。生活のリズムを整えることが、睡眠の改善につながります。

①朝同じ時間に起きて太陽の光を浴びる。体内時計の乱れがリセットされて、夜寝付きやすくなります。

- ②日中の活動量を増やして、昼と夜のメリハリをつけることを意識する。
- ③入浴のタイミングは、布団に入る1時間以上前に。
- ④昼に眠くなったら、30分程度のお昼寝を。完全に横にならずにリクライニングの椅子などで。
- ⑤寝る前のアルコールやカフェインは控える。
- ⑥眠りやすい環境づくり。エアコンの利用や、日中は自然光を浴び夜は照明を控えめに。



それでも眠れない時は

眠れないことへの焦りをほぐしましょう。

いったん布団から離れてリラックスを心がけ、音楽を聞いたり、温かい飲み物を飲んでみたり、



“眠くなる

まで待ってみよう”というぐらいの軽い気持ちで。テレビやスマホ、明るい照明は控えた方がいいです。



昼間ボーッとしてしまうなど、日常生活に支障をきたす場合は、精神科など専門医の受診をお勧めします。そうでない場合は、上記のようなことを意識してみて、お昼寝なども含めてでいいので必要な睡眠をとって、元気な1日を作りましょう。

〔富田町病院精神科 精神保健福祉士 吉田真梨子〕