

保健師だより

睡眠について



4月は新生活が始まる時期。新たな環境は知らぬ間に体や心に負担をかけてしまいます。心身の疲労を回復させるには、睡眠がとても重要です。そこで今回は、睡眠についてお伝えします。

安眠のために

睡眠時間には個人差があります。3時間の睡眠で十分な人もいれば、10時間は眠らないと足りない人もいます。また、健康な人でも、年齢とともに夜中や早朝に目が覚めることが増えてきます。質の良い睡眠のためには、自分なりの工夫をすることも大切です。

就寝・起床時間を一定にする

睡眠・覚醒を調節している体内時計を乱さないために、平日・週末に関わらず同じ時間に就寝・起床する習慣を身につけましょう。

寢床にしがみつかない

寢床にいる時間が長すぎると熟眠感が減ります。どうしても眠れないときは思い切って寢床から出ましょう。日中に眠気があるときは午後3時までに30分以内の昼寝をすると効果的です。

朝に太陽の光を浴びる

太陽光には体内時計を調整する働きがあります。早朝に光を浴びることで夜寝付く時間が早くなります。

夜に強い光を浴びすぎない

スマートフォンやテレビの光、明るすぎる照明など、夜に強い光を浴びすぎると体内時計が乱れてしまいます。照明は少し暗めに、暖色系にするなどの工夫をしましょう。



適度な運動をする

ほどよい肉体的疲労は心地よい眠りを誘います。午後に軽く汗ばむ程度の運動をすると良いでしょう。あまり激しすぎる運動は刺激になって寝つきを悪くするため逆効果です。負担にならない程度の運動をしましょう。

自分流のストレス解消法を

ストレスは安眠の大敵です。自分に合った趣味を見つけて上手にストレスを解消しましょう。

寝る前にリラックスタイムを

ぬるめのお風呂にゆっくり入り、音楽や読書などでリラックスする時間をとって心身の緊張をほぐしましょう。



寝酒は逆効果

飲酒後は深い睡眠が減り、早朝覚醒が増えてきます。不眠対策の飲酒はやめましょう。



快適な寝室づくり

ベッド・布団・枕・照明などは、自分に合ったものを選びましょう。睡眠のための適温は20℃前後で、湿度は40~70%くらいに保つのが良いとされています。

どうしても眠れないときは医師に相談を！

「眠れない」経験は誰にでもあります。通常は数日から数週間でもた眠れるようになります。しかし、1か月以上の長期に渡り夜間の不眠が続き、日中に倦怠感、意欲低下、集中力低下、めまい、食欲不振など心身の不調が現れる場合、「不眠症」と診断されます。また、体や心の病気が不眠の原因となっている場合もあります。その場合はまず原因となる疾患の治療が第一です。

どうしても不眠が治らないときは、精神科や心療内科などの専門医に相談しましょう。精神科へ行くのは気が重いという人は、まずはかかりつけ医に相談してみると良いでしょう。

♪あすてらす♪
健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月~金曜日 午前9時~11時/午後1時~4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666