

暑くて寝苦しい夜が続いていますが、十分な『睡眠』は取れていますか？『睡眠』は、生活習慣の一部であると共に、神経系、免疫系、内分泌系等の機能と深く関わり、健康の保持及び増進にとって欠かせないものです。睡眠不足や睡眠障害等の『睡眠』の問題は、疲労感をもたらし情緒を不安定にして適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響します。

★ 《 4つに分類される不眠の症状 》

入 眠 障 害 (なかなか寝付けない)

床に入って寝付くまで30～60分以上掛かるタイプ
精神的な問題、不安や緊張が強い時等に起こり易い



中 途 覚 醒 (夜中によく目が覚める)

睡眠中に何度も目が覚めたり一度おきた後、なかなか寝付けないタイプ
日本の成人の方では、不眠の訴えの中で最も多く(15～27%)中高年でより頻度が高い



早 期 覚 醒 (朝早く目が覚める)

朝、予定時間より2時間以上前に目覚めてしまい後、眠れなくなるタイプ
高齢者に多い



熟 眠 障 害 (ぐっすり眠った気がしない)

睡眠時間を充分にとったのに熟眠感が得られないタイプ
他のタイプの不眠症を伴っている場合も多い



★ 快適な睡眠の効果

睡眠には、疲労を回復しストレスを解消する働きがあります。また、睡眠不足や睡眠障害等の睡眠の問題が事故につながることもあり、快適な睡眠を確保することは、活き活きとした健康な生活や、事故の防止につながります。近年、特に無呼吸を伴う睡眠の問題は、高血圧等により心臓病や脳卒中につながると共に、血液中の糖の濃度を適切に維持する能力が低くなる(耐糖能の低下)ことが報告されています。睡眠の問題を早期に発見し適切に対処すると共に、これらを予防することができれば、多くの生活習慣病の予防につながることが期待されます。

特に定期的な運動習慣は、熟睡を促進します。但し、眠ろうとして急に強い運動をすると返って寝付けなくなることもありますので、日常生活の中で体を動かすように心掛けたり、定期的な運動習慣は熟睡をもたらしますので重要です。また、高齢者の方々は、朝食は心と体の目覚めに重要であり、夕方には軽い散歩を行い、夜食はごく軽く取ることも効果的です。

- ① 定期的な運動習慣で、快適な熟睡の促進
- ② 快適な睡眠で、疲労回復、ストレス解消、事故防止



★ 日中元気ハツラツが、快適な睡眠のバロメーター

快適な睡眠を確保するには、睡眠時間、睡眠パターン等は人それぞれで個人差があります。特に年齢の影響は大きく、高齢になるほど概して睡眠時間が短くなると報告されています。

※ 10～20歳：8～10時間 20～60歳：6.5～7.5時間 60歳以上：平均6時間弱
無理に長時間眠ろうとすると、還って睡眠の質を低下させる可能性もありますので注意が必要です。又、寝床で長く過ごし過ぎると熟眠感が減る為、快適に睡眠を確保できているかを評価する方法の一つとして、日中しっかり目覚めて過ごせているかを目安にすることが重要です。

- ① 自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない
- ② 寝床で長く過ごし過ぎると、熟眠感が減少
- ③ 年齢を重ねると、睡眠時間は短くなるのが普通



十分な睡眠を取って、活き活きとした健康的な生活を過ごしましょう！