

ぐっすり睡眠 12のヒント

あなたは自分の睡眠に満足していますか？

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあり、睡眠による休養が十分に取れないと、健康上の問題や生活への支障が生じてきます。また、不眠が、うつ病のようなこころの病や、糖尿病などの生活習慣病につながることも、睡眠不足や睡眠障害による日中の眠気が、ヒューマンエラーによる事故につながることも明らかになっています。

より健康で豊かな暮らしのために、よい睡眠で心身の状態をリセットし、明日の英気を養いましょう。



1 適度な運動と規則正しい食事

適度な運動は寝付きをよくし、中途覚醒を減らすことにつながります。また、しっかり朝食をとることは朝の目覚めを促します。運動と規則正しい食事、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることができます。寝る前の激しい運動や夜食は、寝付きを悪くするので注意が必要です。

2 朝、目が覚めたら日光を浴びる

目覚めと眠りのタイミングを司る体内時計は、太陽の光によりリセットされ、1日の時を刻んでいます。朝起きたらしっかりと日光を浴びて、体内時計をリセットしましょう。これにより寝付く時刻が安定します。朝早く目が覚めて困っている人は、早い時刻の朝日を避けましょう。



3 休日もいつも通りの時間に起きる

休日は平日の睡眠不足解消のためにと、つい遅くまで寝てしまいがちです。しかし、遅く起きると、夜寝るのが遅くなるなど、体内時計のリズムが乱れることにつながります。

4 必要な睡眠時間は人それぞれ

必要な睡眠時間は、年齢によって変わります。正味の睡眠時間は、20代で7時間、40代で6.5時間、60代で6時間程度が目安です。個人差もあるので神経質になりすぎないことが重要です。

5 自分に合ったリラックス方法を工夫する

スムーズに眠りにつくためには、自分に合った方法で脳をリラックスさせることが大切。40℃くらいのお湯でお風呂につかったり、音楽を聴いたりして心身の緊張をほぐしましょう。



6 眠くなってから寝床に入る

眠たくないのに無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め、寝付きが悪くなります。就寝時刻にこだわりすぎず、眠くなってから寝床に就くようにしましょう。寝るのが遅くなくても、朝起きる時刻はいつも通りに。



7 就寝前の喫煙や カフェイン摂取は 避ける

就寝前の喫煙やカフェイン摂取は、寝付きを悪くし、眠りを浅くするので避けましょう。カフェインはコーヒーや緑茶、紅茶などに含まれ、覚醒作用は3時間程度持続します。

8 睡眠薬代わりの 寝酒は睡眠の質を 悪くする

寝付きをよくするために、睡眠薬代わりに寝酒を飲む習慣がある人も多いようです。アルコールは、一時的に寝付きを良くしますが、中途覚醒が増えて眠りが浅くなり、熟睡感が得られなくなります。



9 眠りが 浅いときは 積極的に 遅寝・早起き

眠りが浅く夜中に何度も目が覚める場合は、寝床で過ごす時間が長過ぎる可能性があります。積極的に遅寝・早起きをして、自分に合った睡眠時間にしていきましょう。

10 睡眠時の異常に 要注意

睡眠中の激しいいびきは睡眠時無呼吸症候群の可能性があり、就寝時の足のむずむず感やほてりはレストレスレッグス症候群(むずむず脚症候群)の可能性があり。医師に相談しましょう。



11 午後の眠気は 短い昼寝で解消

睡眠不足のときには、夜に十分な睡眠をとることが基本です。睡眠不足が特にないのにならぬに午後に眠くなったり能率が落ちるときには、午後の早い時刻に30分以内の短い昼寝をすることで眠気が改善され、作業能率がアップします。

12 改善しない場合は 専門家にご相談を!

寝つけない、熟睡感がない、十分に眠っても日中の眠気が強いなどの問題があり、自分で工夫しても改善しないと感じたときは、医師や保健師などの専門家に早めに相談しましょう。



睡眠と関連する 主な病気

睡眠時無呼吸 症候群

睡眠中にいびきと共に何度も呼吸が止まる病気です。眠りが浅くなったり、何度も目が覚めることで睡眠不足になり、日中眠気に襲われます。交通事故や生活習慣病のリスクが高まります。

レストレスレッグス 症候群 (むずむず脚症候群)

就寝して安静になると、脚にむずむずした不快な感覚が生じ、動かさずにいられなくなる病気です。寝付きが困難になります。不快な感覚は、動くことで軽快しますが、安静になると悪化します。

周期性 四肢運動障害

睡眠中に繰り返し手足がピクピクと動くことで、睡眠が浅くなり、熟睡感が得られなくなります。ひどくなると日中に強い眠気が出現することもあります。

過眠症

夜眠っているにも関わらず、日中に強い眠気が起こる病気です。重要な会議中や歩行中など、本来なら決して寝ないようなときにも眠くなることがあります。