

ぐっすり眠れていますか？

「眠りが浅い。熟睡感がない」「若い頃に比べて眠れなくなった」など、睡眠に関する悩みをもつ方は少なくありません。睡眠時間が不足したり睡眠の質が悪かったりすると、生活習慣病やうつ病になりやすくなります。

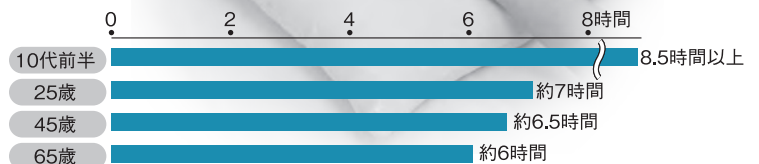
そこで、厚生労働省が今年の3月に発表した「睡眠指針2014」をもとに、質のよい睡眠をとる方法をご紹介します。

睡眠時間は年齢によって違う

睡眠時間は、年齢とともに変化していきます。大きな変化は、年をとるにつれて、早寝早起きになって睡眠時間が短くなることです。これらは、加齢による自然現象なので、過度に心配する必要はありません。

では、どのくらいの睡眠時間をとれていればいいのでしょうか。厚生労働省の調査によると一晩の平均的な睡眠時間は、10代前半までは8時間以上、25歳で約7時間、45歳は約6.5時間、65歳は約6時間でした。年齢に応じて、この程度の睡眠をとっていれば問題はなさそうです。

●加齢にともなう睡眠時間の変化(厚生省「睡眠指針2014」)



す。必要以上に睡眠を多くとったからといって、健康になるわけではないようです。

熟睡感が得られなくなるのも加齢が原因

睡眠が浅くなって、夜中に目をさましたりして、熟睡感が得られないなども加齢にともなう自然現象です。一晩の睡眠には、「深い眠り」と「浅い眠り」の時間帯があり、これが繰り返されています。深い眠りは、脳が「熟睡」している状態です。その熟睡時間が、20歳代や30歳代と比べると50歳以上では半分から3分の1程度にまで減少します。その一方で、浅い眠りの時間は相対的に長くなります。浅い眠り

は脳が活動している状態なので、尿意やちょっとした物音で目が覚めてしまうのです。深い眠りは減少し、反して浅い眠りは増加して、睡眠を浅くしているのです。



よい睡眠をとる方法

睡眠不足を感じたり、熟睡感が得られないのは辛いものです。そこで、ぐっすり眠る方法をご紹介します。

まず就寝時間と起床時間を見直し、寢床で過ごす時間を適正化します。長く寝ようと寢床で過ごす時間を長くすると、かえって睡眠が浅くなってしまいます。

特に寝付きの悪くなる熟年世代は、日中にウォーキングなどの軽い運動をするなどして活動量を増やすと睡眠と覚醒のリズムにメリハリが付き、夜中に目を覚まことを防ぐ効果があります。

働き世代(熟年世代も)は、就寝前の準備も重要です。就寝時間を決めて習慣化すると、脳は目覚めた状態から徐々にリラックスした状態に移り、やがて睡眠に入っていきます。また、スムーズに寝付くために、ぬるめと感じる湯温(40℃程度)でゆったりと入浴する、脳を刺激することになる飲酒や喫煙、カフェインを含むコーヒーや緑茶、ココア、栄養ドリンクの摂取は控えるなどが挙げられます。

質の高い睡眠は生活習慣病や心の病気の予防につながりますので、ご自身の睡眠習慣を見直してみましょう。

良い睡眠をとるには？

就寝時間を決める



適度な運動
(ウォーキングなど)をする



就寝前に40℃程の
ぬるめの湯に
ゆったり入浴する



就寝前に
控えること

- 飲酒や喫煙
- カフェインを含む飲み物を控える(コーヒーや緑茶等)



夜勤帰りのときは、
サングラスで太陽光を
防ぐと帰宅後、眠りやすい



寢室の温度や湿度は
季節に応じて調整をする



眠いときは昼休みに
30分以内の昼寝をする

