

眠りに適した環境

湿度と室温

夏に寝具を使って眠る場合には、室温 26℃、湿度 50～60%が望ましく、28℃を超えると睡眠の質が低下します。

冬でも寝具をきちんと使えば室温が3℃以上なら睡眠に影響がないという報告もありますが、布団に入って体が温まるまでは暖房器具を使用して16～19℃に部屋を暖めておいても良いでしょう。

明るさ

眠る1～2時間前からは、やや暗めの白熱灯のもとで過ごすことで寝つきが良くなります。睡眠中の照明は暗いほど良いのですが、真っ暗だと不安な人や、トイレに起きた時の転倒が心配な時は、豆電球をつけておくと良いでしょう。

朝は太陽の光を浴びると目覚めがスムーズになります。目が覚めたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びたり、できれば外を散歩すると、さらに効果的です。

音

寝室は静かな環境であることが大切です。カーテンを厚手のものにしたたり、電気器具の音は静かなものを選んだりしましょう。

耳栓を使うのも一つの手段です。

枕・布団

寝床の中の熱は、掛け布団からよりも、敷布団からの方が多く逃げていきます。冬に暖かく眠るためには、敷布団を増やしたり、肩や首をすっぽり覆うことも大切です。

「枕が変わると眠れない」といわれるほど、枕は睡眠にとって重要なアイテムです。枕で最も重要になるのは高さです。自然な首のカーブが睡眠中に保たれていることが良い枕の条件です。他にも、寝返りがスムーズにできるほどの横幅や、中身の素材の種類と量にも注意してみると良いでしょう。

ベッド・マットレス

マットレスにはある程度の硬さが必要です。柔らかすぎるとお尻が沈みすぎて、腰痛の原因になったり、自然な寝返りが妨げられたりします。逆に硬すぎると、体のあちらこちらが痛くなり、寝ているだけで体が疲れてしまいます。

また、ベッドの幅が狭すぎると安心して寝返りができません。寝返りをスムーズに行うためには、1mくらいの幅が必要です。(一般的なシングルベッドであれば、1mくらいの幅はあります。)

食べ物・飲み物

寝るときに空腹だと、眠りにくくなります。しかし、寝る前におなかいっぱい食べてしまうと、胃腸が活発に働き出すため、やはり睡眠が妨げられてしまいます。寝る前に空腹を感じたら、温めたミルクを飲むと良いでしょう。

神経の興奮を鎮めたりストレスに対する抵抗力を高めてくれる栄養素に、たんぱく質、カルシウム、ビタミンB1・Cなどがあります。

よい眠りのためにも、日ごろから、これらの栄養素を含む食品を積極的にとりましょう。

睡眠の病気について



睡眠時無呼吸症候群

寝ているときに気道が閉じて呼吸が一時的に止まり、脳に十分な酸素が送られないために睡眠の質が悪化し、その結果、昼間に猛烈な眠気が起こるといった病気です。

「10秒以上続く無呼吸が、一晩(7時間以上の睡眠中)に30回以上、もしくは睡眠1時間に平均5回以上起こること」と定義されています。

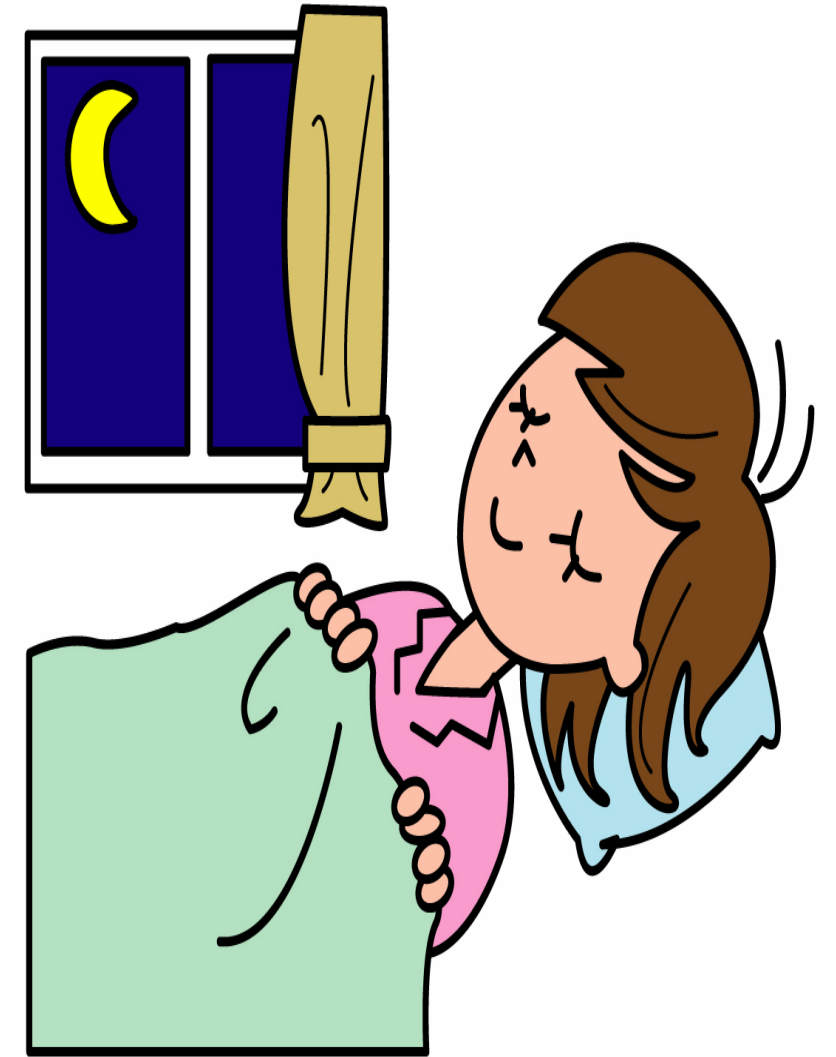
睡眠時無呼吸症候群が原因で事故も起こっています。

気になる症状がある方は、呼吸器内科・内科・耳鼻咽喉科医などの専門医を受診して下さい。

健康だより

Vol.32

3月号



睡眠について

医療法人青仁会 池田病院

健康管理センター

〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町 1830

電話 0994-40-8782 直通

眠りはなぜ必要なのですか

わたしたちが眠りにつくと、からだの中で成長ホルモンが活発に分泌されます。このホルモンはたんぱく質の合成や細胞の修復などを行い、からだの疲れを回復させます。

また、疲れた脳を休ませることも、睡眠のたいせつな役割です。十分な睡眠がとれないと、脳の情報処理能力にも悪い影響が現れます。

寝不足の時、気分がさえないかたりやる気が出なかつたりするのは、疲れた脳が出す「休みたい」というサインです。

睡眠不足が体に及ぼす影響

身体面

体力の低下

良質な睡眠がとれないことによって、起きている間の疲れがとれず、睡眠中に蓄えるべきエネルギーの蓄積ができないため、体力の低下を起こします。

免疫力の低下

自律神経の乱れや、ホルモンバランスを崩すことによって免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなったり、持病を悪化させたりします。

その他

吐き気や偏頭痛、食欲不振などの消化器系のトラブルなども起こしやすくなります。

精神面

心の安定が保ちにくくなる

疲労感による無気力や不安感、落ち着きが無くなったり、イライラしたり、暗い気持ちになりやすく、情緒不安定な症状が現れます。

行動に与える影響

注意力や判断力の低下によるミスが多くなります。注意力の散漫や判断力の低下は、時に大事故を起こしてしまう原因となりますので、機械を使った作業や、車の運転をする時などは注意が必要です。

ぐっすり眠るためには

1. 夕食は寝る2時間前までに済ませる

寝る前にお腹いっぱい食べたり、胃にもたれるものを食べると消化に長い時間がかかってしまうため、睡眠の妨げになります。

理想は寝る2時間前までに済ませること。これは睡眠対策だけでなく、ダイエットやメタボリックシンドローム対策にも効果的です。



夕食は寝る2時間前までに！

2. 昼休みの散歩が効果的

日中に運動して体温を上げておくと、夜寝るときとの体温の差が大きくなるので、それだけ眠りに入りやすくなります。ぐっすり眠るために、昼休みに散歩やストレッチなどをして、からだを動かしましょう。



3. 寝酒は控えめにする

アルコールは寝付きをよくしますが、睡眠の後半で睡眠を浅くしてしまうため、結果として睡眠の質が低下します。また、寝酒を連日続けていると効かなくなるため、同じ効果を得るためにだんだんと量が増えていきがちです。「飲酒しないと眠れない」という状態の人は、不眠症の傾向にあると考えられます。そういう状態が続いている人は、医師に相談することも一つの方法です。

4. 就寝前にゲームやメール、インターネットをしない

寝る直前までゲームやインターネットをすると、脳を刺激し、自ら交感神経を高ぶらせることになり、眠れなくなります。就寝前に脳が興奮したり、刺激を受けたりすると、神経が緊張してしまうのです。

代わりに軽い話題の雑誌や写真集などを眺めたり、穏やかになれる音楽を聴いたりすることをお勧めします。

5. 休日に「寝だめ」しすぎない

休日の過度な「寝だめ」は体によくない習慣です。人間は体内時計で睡眠と覚醒のバランスをコントロールしています。よって昼過ぎまで寝ていると体内時計が狂って時差ボケになってしまうのです。

平日の睡眠時間が足りないという人は、休日に早寝をしてもよいでしょう。

6. 寝る1時間くらい前にストレッチなどの軽い運動をする

ストレッチなどの軽い運動をすると、リラックスして眠りにつきやすくなります。

7. 寝る前にぬるめのお湯にゆっくり入る

寝る前に熱いお湯で入浴すると、交感神経が興奮してしまい、眠れなくなります。ぬるめのお湯で半身浴などゆっくりつかりましょう。



眠りのリズムは1時間半単位

眠りには深い眠り（ノンレム睡眠）と浅い眠り（レム睡眠）があり、これが1単位となって眠りを構成しています。1単位は、成人の場合は約1時間半です。1単位が終わるごとにすっきり目覚めることができるといわれていますので、睡眠時間は90分の倍数（6時間、7時間半など）にするとよいでしょう。

高齢者になると、睡眠のリズムが崩れます。具体的には、レム睡眠が少なくなり、夜中に目が覚めてしまう中途覚醒が増えます。また、眠りが浅くなり、全般的には睡眠の質が低下します。高齢者の方は、無理に1時間半の周期に合わせようとせず、自分に合った時間帯に布団に入るようにしましょう。

こんにちは 健康管理センターです

今月号の健康だよりのテーマは、睡眠についてです。

ぐっすり眠るための工夫や、眠りに適した環境の紹介など、具体的なお話を載せましたので、参考にご活用下さい。

睡眠は心身に強い影響を与えますので、よい睡眠をとることは、毎日の生活を豊かにすることにつながります。良質の睡眠をとって生き生き活動しましょう。

