



睡眠と健康について



毎日ぐっすりと眠れていますか？睡眠は心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は生活習慣病のリスク、うつ病のようなこころの病、事故につながる可能性があります。

睡眠のしくみ

睡眠は「レム睡眠」という浅い眠りと、「ノンレム睡眠」という深い眠りの2つで構成されています。レム睡眠で身体を休め、ノンレム睡眠で頭を休めています。レム睡眠とノンレム睡眠は繰り返し、始めはノンレム睡眠がより深く長く出現し、起きる前には浅めで短いレム睡眠が多くなっていくのが一般的な睡眠のリズムです。

質の良い睡眠のために

質の良い睡眠をとるためには規則正しい生活を送ることが基本です。

【朝～午前中】

- ① 毎朝決まった時間に起床する。
- ② 目覚めたら日光を浴びる。
- ③ しっかりと朝食をとる。



【昼～夕方】

- ① 活動的に過ごす。
- ② 適度な運動を習慣づける。
- ③ 昼寝をするなら午後の早い時間に30分以内にする。



【夜から就寝前】

- ① 就寝前の飲酒や喫煙、カフェインの摂取は控える
- ② 就寝直前の激しい運動や夜食の摂取は、入眠を妨げるため注意。
- ③ 入浴はぬるめの湯温でゆったりと。
- ④ よく眠れる寝具を選ぶ。
- ⑤ 温度や湿度は季節に応じて心地よいと感じられる程度に調整する。
- ⑥ 照明は不安を感じない程度の暗さにする。



いつもと違う睡眠に注意

睡眠中の心身の変化には、専門的な治療を要する病気が隠れていることがあるため、注意が必要です。以下の症状が続く場合は専門家に相談しましょう。

- 睡眠中の激しいいびき・呼吸停止
- 手足のびくつき、むずむず感や歯ぎしり
- きちんと睡眠時間が確保されていても日中の眠気や居眠りで困っている

