



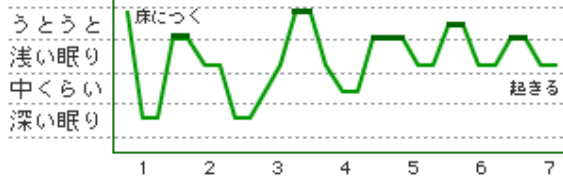
睡眠について少し考えてみよう!!

睡眠について

睡眠は、主に、浅い眠りと深い眠りの2相で構成され、この状態が一晩に4～5回繰り返されて朝を迎えます。

この周期や深さが適切なとき心地よい睡眠が実現します。

睡眠のイメージ



実は、ヒトの体内時計は1日24時間ではなくおよそ25時間で、この1時間の違いが昼夜リズムのズレを生じさせます。

このズレを修正するのが、明るさ、温度などの物理環境や、労働時間などの社会環境の変化です。特に強い光は最も重要で、我々の体内時計は朝日を浴びることで、24時間周期にリセットされています。

しかし、加齢と共に睡眠と生体リズムを管理する機能が低下し、その結果、睡眠時刻のズレ、深い睡眠の減少、中途覚醒の増加などが起こり、倦怠感や居眠りにつながります。

従って、睡眠に関しては、若い人より高齢者ほど生活リズムの安定性が重要といえます。

眠れないときは

眠れないときは、薬による治療の前に、やるべき事がたくさんあります。

1. 生活習慣を安定させる

朝はある一定の時刻に起床して、朝日を積極的に浴びる。これはとても重要です。

次に、もし昼寝をする習慣がある方は、長い昼寝は避けましょう。ただし高齢者の場合、2,30分程度の短い昼寝は、生体リズムの適正化につながりますので構いません。

しかし、夕方以降の居眠りは、寝付きの悪さにつながるため避けるようにしましょう。

2. 環境のチェックをする

気温・湿度・照明は適切か、また寝具(布団や枕)は自分に合っているか一度チェックしてみましょう。

3. 夕方の軽い運動や散歩をする

夕方の軽い運動や散歩は、生体リズムを安定化させます。日中は、積極的に体を動かしたり、人と会話や趣味を楽しんだりする時間に当てる方が、睡眠にとってもいいようです。逆に、昼間、暗い部屋で、何もせずじっとしていたら、それだけで睡眠障



害につながるおそれがあります。

4. **ぬるめのお風呂にはいる**

あまり熱すぎるようでは、睡眠を妨げます。ぬるめのお湯にゆっくり時間をかけてはいりましょう。

5. **寝る前に過度のアルコールやカフェインを摂取しない**

たばこやコーヒー、お茶などは、寝る前はやめた方がよいでしょう。ニコチンやカフェインは、覚醒作用があるからです。アルコールは、確かに眠くなりますが、多量になると睡眠深度を妨害します。飲み過ぎた次の日に眠くなるはそのせいです。多くの方が、この点を誤解されているのではないですか？

*** 日常生活に支障が出たら医師に相談する ***

しかし、それでも不眠が続いて、日常生活に支障が出てきたら、かかりつけの医師に相談されることをおすすめします。時には、薬物による積極的な治療が有効な場合もあります。

そして、もし単に年齢によるものとわかれば、少くも眠れなくても心配する必要はありません。睡眠にかかわる悩みや不安そのものが、心身に悪い影響を及ぼしていることもあります。一人でお悩みになることのないように注意してください。