



「睡眠をしっかりとる事は大切…」と分かっていても、睡眠不足や朝の目覚めがすっきりしない等の悩みを抱えている方もいるのではないだろうか？
今回は、心と体の休養のために欠かせない、心地よい睡眠のための生活習慣（主に成人期）についてお伝えします。

睡眠の現状

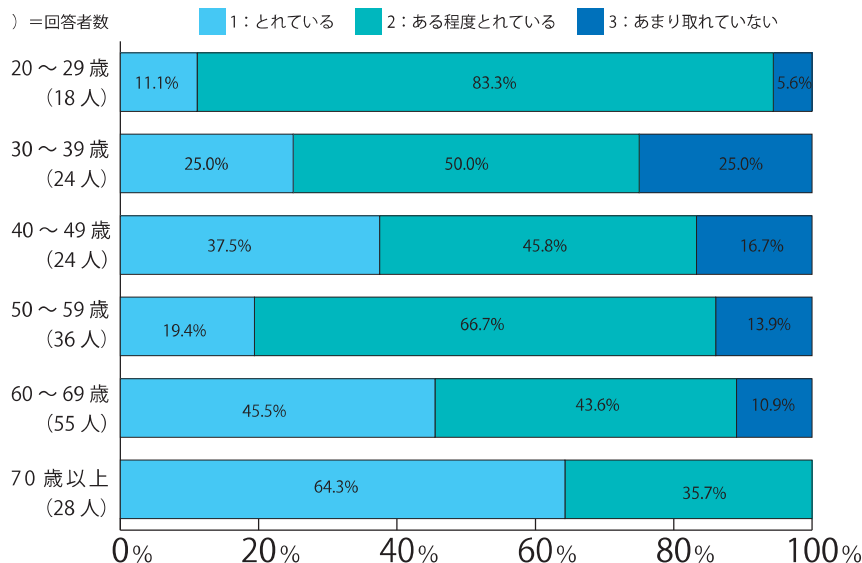
佐呂間町健康栄養基礎調査（平成23年度）では「この1ヶ月間、睡眠で十分休養がとれていますか？」の質問に対し「あまりとれていない」と回答した人を年代別に見ると30歳代で25％と一番割合が高く、次いで40歳代、50歳代の割合が高い状況です。働き盛り世代の中でも仕事と子育て等が重なる年代で、睡眠が課題となりやすい事が伺えます。《グラフ》

《グラフ》

☆睡眠に関する質問

「この1ヶ月、睡眠で十分休養が取れていますか？」

※（ ）＝回答者数



※佐呂間町健康栄養基礎調査より（平成23年度実施）

睡眠は脳を守る

人の睡眠では、レム睡眠、（体は休んでも脳は活動し記憶等を整理）、ノンレム睡眠、（脳も体も休息）という2種類の睡眠を周期的に繰り返しています。その間に疲れた脳や体を休め、細胞を修復するために様々なホルモンが分泌されます。また学習した事を記憶し、記憶を定着させるという重要な働きがあり、適切な睡眠をとる事は、脳を休める事と活性化する事の両方につながります。

睡眠のコントロール

脳には、夜になると眠くなる「体内時計」の機能や、疲れが溜まると一定の睡眠時間を確保しようとする「恒常性を維持する」機能があります。これらの機能には様々なホルモンや脳内神経伝達物質が関係していますが、体内時計は1日25時間周期であるとされ、実生活の24時間周期にあわせるためには朝の光で体内時計を一旦リセットする事が必要です。リセットされてから14～16時間くらい経過すると睡眠を促す「メラトニン」というホルモンの分泌が始まり、徐々に眠りの準備が始まります。普段の生活の中で睡眠リズムを乱さないためには、朝の光を浴びる事や食事、運動等といった睡眠リズムを整える習慣を考える必要があります。

自然な眠りを促すための生活習慣

- ☆朝のうちに太陽の光を浴びる→ 一定の起床時間に太陽の光を浴びる事、夜寝る前に照明を落として暗くする事で、眠りを促すメラトニンの分泌がスムーズになります。休みの日の起床時間が極端に遅くなると体内時計のリズムもずれてしまうため、一定の時間に起きてカーテンを開ける事をお勧めします。また、寝る前のテレビ、パソコン、携帯電話等の使用は脳を刺激してしまうため、寝る前30分程度は使用を控えましょう。
- ☆規則正しい3回の食事と日中の活動→ 朝食をきちんと摂る事は、活動を始めるための脳のエネルギー補給のために重要です。また規則的な食事と日中の活動により、脳内神経伝達物質の分泌も整えられます。
- ☆昼寝は午後3時前に30分程度まで→ 一般的に、日中でも午後2～4時頃になると眠気が強くなります。30分未満の昼寝は眠気を解消しますが、長時間の昼寝や夕食後の居眠りは就寝時間の遅れにつながります。
- ☆寝酒は不眠のもと→ アルコールは脳の働きを抑える催眠作用がありますが、アルコールの分解が進むと眠りが浅くなり、中途覚醒が増え、眠りの質が悪くなります。またアルコールに対する慣れにより飲酒量が増加しやすく、精神的、身体的な問題につながるおそれがあります。
- ☆睡眠時間にこだわりすぎない→ 「日中眠気で困らない」「朝、すっきりと目覚める」状態であれば、睡眠不足の問題は少ないと考えられます。逆に寝る時間にこだわり眠くないのに早めに布団の中で過ぐすと、眠れない事への不安が強くなったり、熟睡感を得にくくなる場合があります。加齢とともに深い睡眠が少なくなるため、高齢期になると途中で目が覚める事が増えていきます。眠くなったなら布団に入る、眠れない時には一旦布団から出てリラックスできる事を行う等、早く寝る事に過剰にこだわらない事も必要です。



※ Web サイト「ねむリラボ」より

睡眠薬を内服している場合には…

健康相談等の場面で「睡眠薬はくせになるのが心配…」という訴えを耳にする事があります。睡眠薬はなかなか寝付けない「入眠障害」、途中で何度も目覚める「中途覚醒」、明け方近くに目覚めそのまま眠れない「早朝覚醒」等の状況に応じて選択する薬が変わります。また自己判断で急に内服を中断すると不眠が悪化する場合もあるため、気になる症状や薬に関する心配事は医師にきちんと伝え、指示を確認した上で内服する事が大切です。

自分の睡眠に問題を感じても、仕事の勤務状況、子育て、介護等の様々な要因で簡単に改善できない場合もあります。毎日完璧にするという事は難しいですが、自分で取り組める事、周りの人に協力してもらいたい事等、実行できそうな事を見つけ、自分に合った睡眠リズムを整えていきましょう。