

よい眠りを確保する

睡眠はこころとからだの健康づくりに大きく関わっている



■不眠症状とこころの病との関係

寝つけない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう等の不眠症状は、こころの病の症状として現れることがあります。不眠とうつ病は互いに影響しあう関係にあり、不眠が続くとうつ病にかかりやすくなります。また、うつ病に限らず不眠症状が続くと、集中力の低下や頭痛、消化器系の不調、意欲の低下などを招くことがわかっています。

*専門家に相談することが第一歩

「眠れない苦しみ」を一人で抱えず、ぜひ医師や保健師などの専門家に相談を。睡眠習慣の改善についての助言が受けられますし、心身の病気の発見につながることもあります。また、市販の睡眠改善薬は薬剤師から服薬指導を受け、必ず用法・用量を守りましょう。

■睡眠時無呼吸が生活習慣病の原因に!

寝ているときに「呼吸が止まっている」といわれたことはありませんか? 睡眠時無呼吸症候群になると、睡眠中の酸素不足により身体に負担がかかり、高血圧、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞などのリスクが高くなります。また、日中に強い眠気が出て重大な事故を引き起こすことも問題になっています。

こんな人は要注意!

治療方法は確立されていますので、早めに専門医を受診しましょう。

なりやすい人

- 肥満 ●喫煙者 ●寝る前の飲酒が習慣化している など

※やせている人でも、首が短い、下あごが小さいといった特徴のある人は要注意です。

主な症状

- 大きないびき ●呼吸が止まる ●日中の強い眠気
- いつも疲労感がある など

※眠気がなくても睡眠時無呼吸症候群の場合もあります。また、女性ではいびきのない人もいます。

よい眠りにつながる生活習慣

- 朝、目が覚めたら日光を浴びる
- 毎朝、しっかり朝食をとる
- 寝床に入る時間が遅れても、起きる時刻は遅らせない
- 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起き
- 夜の睡眠が十分でないときは、昼寝をする
※午後早い時刻に30分以内
- 夕食は就寝3時間前までにし、腹八分目に
- 夕方から夜にかけて軽い運動をする
- 40℃くらいのお風呂にゆったりつかる
- 就寝前の飲みものは、カフェインレスのものに
- 眠くなってから寝床に入る。寝る時刻を気にしない

よい眠りを妨げる生活習慣

- 朝、暗いままの寝室で長く過ごす
- 朝食を食べない
- 休日に寝だめ
(睡眠不足は補えない・夜型化を促進)
- 遅い時間にたくさん食べる
- 就寝前の寝酒、喫煙、カフェイン(コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、コーラ、栄養・健康ドリンク等)の摂取
※カフェインの覚醒効果は3時間以上。
- 就寝直前に熱め(42℃以上)のお風呂に入る
- 「早く寝なくては」と意気込む。睡眠時間にこだわる
- ゲーム、スマホなどで夜更かし

*夜勤・交代勤務の場合は?

帰宅時はサングラスで日光を避ける、寝室は日中でも光や音を遮断する、アイマスクや耳栓をするなどの工夫を。また、勤務中のカフェイン摂取、寝る前の飲酒や食べすぎにも気をつけましょう。

● 睡眠障害をセルフチェックしてみよう ●

国立精神・神経医療研究センターの
不眠症やうつ病など睡眠障害を診断するサイトです。

睡眠医療プラットフォーム

検索