

日中に学んだ事柄を脳に定着させるために、睡眠は重要な役割を果たします。人は人生の3分1は眠っているとも言われており、睡眠は、私たちが体だけでなく、脳を休める為にとっても大切なものと言われています。心身の健康には、睡眠も影響します。睡眠状態や睡眠の問題を知っておきましょう。

国立精神・神経医療研究センターホームページ、e-ヘルスネット(厚生労働省)を参考に作成



睡眠について 知りましょう！

「睡眠で休養が取れていない」、「何らかの不眠がある」という方は、年々増えていると言われています。入眠困難、中途覚醒、早期覚醒、熟眠障害という「眠れない」には、いろいろなタイプの睡眠障害があります。身体的理由、心理的理由に加え、就寝前のカフェイン摂取、飲酒、スマホの操作などの生活習慣の影響など、色々なことがきっかけで起きます。受診の時には「眠れない」だけでなく、あなたの生活習慣について振り返り、受診先で伝えることから始めませんか？**右図を参考に、対処法を知りましょう！**

睡眠の時間などの変化

年齢を重ねるに従い、体力の変化や顔のしわなど、「年をとったなあ」と感じることもあるように、睡眠にも変化が起きます。

● 若い頃に比べて早寝早起きになる

体内時計の加齢変化のためであり、病気ではありません。眠くなったら床(とこ)について、朝方に目が覚めて二度寝ができないときは、床から起きましょう。

● 睡眠が浅くなる

深い眠りが少なくなり、浅い眠りの時間が増えるようになり、尿意やちょっとした物音で何度も目が覚めてしまいます。

参考: 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

あさクリ コラム COLUMN 「診療報酬改定」

2022年4月は2年に1度の診療報酬改定が行われ、医療費の支払額が変わる方もいます。また、10月には高齢者医療制度の見直しが行われ、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方で窓口負担が1割負担の方の中には、所得によって2割負担になり、医療費の支払い額が変わる方がいます。4月以降の領収書・明細書とこれまでのものを比較して確認してみましょう。

健康づくりのための睡眠 12箇条

- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

厚生労働省健康局編「健康づくりのための睡眠指針2014」を参考に作成