

睡眠

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

SLEEP



休息と
とろろ

あさクリ
あさクリプロジェクト

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
「睡眠問題」

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

e-ヘルスネット(厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト)

「e-ヘルスネット」に掲載の記事「睡眠と生活習慣病との深い関係」によると、睡眠不足は眠気や意欲低下、記憶力減退などを引き起こすだけでなく、慢性的な寝不足状態にある人は、糖尿病や心筋梗塞、狭心症などの生活習慣病にかかりやすいことが明らかになっているそうです。詳しくはQRコードからアクセスしてみてください。

