



質のよい睡眠を

とるための

睡眠衛生とは？

はじめに

みなさんは毎晩ぐっすり眠れていますか。「なかなか寝つけない」「途中で目が覚めてしまう」「ただ寝ても足りないし疲れが取れない」など、お悩みの方も多いかもしれません。わが国では成人の3人に1人が睡眠に関して何らかの問題を抱えていると言われている。

具体的に

睡眠に関して正しい知識を持ち、工夫するようになり良い睡眠が得られる

こともあります。代表的なものについてくつか挙げてみます。

①睡眠時間は人それぞれ

年齢や季節によっても睡眠時間は異なります。こだわり過ぎず、日中に快適に活動できていれば十分適正な睡眠がとれている、と切り替えるようにしましょう。

②早くから寝床に入らない

眠れずに寝床で長く過ごすこと焦ってしまつて、かえって頭がさえて眠れなくなった経験はありませんか。

寝る時刻は決めずに眠くなつてから寝室へ行く習慣をつけ、床に入ってもなかなか寝つけない場合には床から一度出て、リフレッシュして眠くなつてから床に入り直すといいかもできません。

③起床時刻は一定に

その一方で、毎日同じ時刻に起床し、起床後すぐに日光をあびることで体内時計がリセットされ、睡眠のリズムが整いやすくなります。早寝早起きではなく、早起きすることで早寝もしやすくなることを意識しましょう。

④規則的な運動習慣を

定期的に運動するようにはしましょう。適度な有酸素運動（ウォーキング、ジョギング等）は寝つきを良くし、睡眠を深いものにしやすいた言われます。

ています。

⑤寝室環境

寝室を快適な温度・湿度に保ちましょう。暑すぎたり寒すぎると睡眠の妨げになります。

また、遮光カーテンを用いたり、防音のためにじゅうたんを敷く、ドアを閉めるなどの対策も快眠の手助けとなります。

⑥カフェイン摂取

コーヒーだけではなく緑茶、紅茶、コーラ、チョコレートなどを摂取すると数時間は目を覚ます作用が持続するといわれています。

また、尿意も生じやすくなり、トイレのために夜間起きやすくなるので、就寝の4時間前からはカフェインの入ったものはとらないようにしましょう。

⑦就寝前の飲酒・喫煙

酒は逆効果です。飲酒すると一時的に寝つきはよくなりますが、徐々に効果は弱まり、夜中に目が覚めやすくなり、深い眠りも減ってしまいます。

ニコチンは精神的に刺激する作用があるため、夜間のタバコは避けましょう。

⑧規則正しい食生活を

朝食をしっかりと食べると消化管が働き、脳を含めた身体全体が目覚めることで規則正しい生活が可能になります。

空腹のまま寝ると睡眠に支障が出ますし、遅すぎる夕食や辛いもの、脂っこいものは胃もたれの原因にもなるため気をつけましょう。

以上のことをふまえて睡眠の質を向上させるための行動や生活習慣、環境などを睡眠衛生といえます。

睡眠に関して困りの場合にも...

睡眠衛生を向上させても眠りにくかったり、日中の眠気やだるさ、イライラしやすい、集中しづらいなど日常生活に支障が出ることもあります。また、色々な心身の病気が不眠を引き起こす場合もありますので、気になる方は当院にご相談ください。

9月24日～30日は「結核予防週間」

40歳以上で今年まだ結核・肺がん検診を受診していない方は、是非受診しましょう!!

9月29日(火)
午後5時～7時
砺波市健康センター 1階
(砺波総合病院北棟)

9月は健康増進普及月間です!

1に運動 2に食事

しっかり禁煙 最後にクスリ
健康寿命を延ばそう