



『良い睡眠についてのお話』

地域総合医療センター 医師 石塚 友樹

こんにちは、この春から阿木診療所の木曜日外来を担当しています、石塚と申します。これからよろしくお願いします。
今回は、診察中にも時々聞かれる不眠の話をしたと思います。

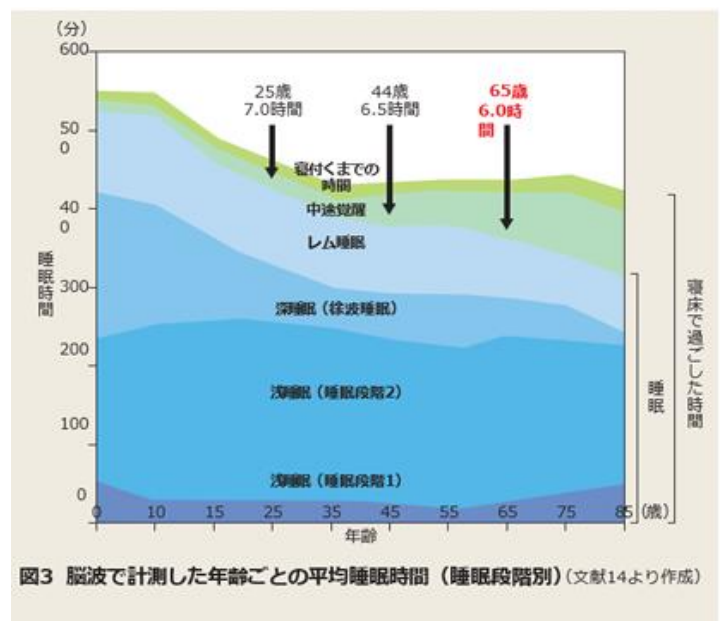
●はじめに

これからするお話は不眠の原因となる他の病気がない方に向けてのお話になります。不眠に加えて、趣味が楽しくなくなって食欲もない、とか、いびきがうるさくて寝ている間に息が止まることもある、とか、じっとしていると脚がむずむずする、とか他にも症状がある場合はただの不眠ではない可能性があるので医師に相談してみてください。



●必要な睡眠時間

うまく寝られない、と相談される方にお話を聞いてみると、必要以上に布団の上で過ごされていることが多い印象です。必要な睡眠時間は加齢とともに減少し、20年ごとに30分ずつ減っていくといわれています。
右の表はあくまで目安であり、実際は長い睡眠が必要な人もいれば短い睡眠で十分な人もいます。個人差の他、季節によっても多少睡眠時間は変わりますが、全体的には加齢とともに必要な睡眠時間は減っていきます。一方で、床



厚生労働省「良い睡眠の概要(案)」より

の上で過ごす時間は以前と比べて増えている方も多いのではないのでしょうか。必要な睡眠時間以上に長く床の上で過ごすことで寝つきが悪くなったり、途中で目が覚めやすくなったり、熟眠感が減ったりと良いことはありません。朝起きたときにすっきりしているかどうかを目安に、皆さんも自分にとって最適な睡眠時間を探してみてください。

●日中に気を付けること

朝にしっかり起きて朝食をきちんと摂って時間のメリハリをつけることも大切です。適度な運動も睡眠の質を改善します。昼寝をするときは午後の早い時間に 30 分以内におさめると夜の睡眠に影響せず、体力を回復できます。



●寝る前に気を付けること

寝る前のアルコール、喫煙、カフェイン摂取を避けましょう。アルコールは寝やすくなるように思えますが、実際には睡眠の質を悪くします。喫煙やカフェインは覚醒作用があるため寝つきが悪くなります。



●最後に

睡眠の不足は生活習慣病などの病気を起こしやすくするだけでなく、ころころにも悪影響を及ぼす他、事故の原因にもなります。皆さんも良い睡眠をとれるように生活を見直してみてください。

