

質の良い睡眠で元気に過ごそう！



寝ているはずなのに疲れがとれないと感じることはありませんか？不眠の状況が続くと体調不良につながり、生活に支障がでることがあります。健やかな日常生活を送るために、「睡眠」は食事や運動とともに大切なものです。

ぐっすり眠れない…眠っても疲れがとれない それは不眠かも！

「不眠」とはよく眠れないために日中の眠気、注意力の散漫、疲れや様々な体調不良が起こる状態です。日本では、約5人に1人が不眠で悩んでいると言われていて、20～30歳代に始まり加齢と共に増加していきます。また、男性よりも女性に多いと言われています。

ただし、不眠は「日中に不調が出現すること」が問題であり、睡眠時間が短いことや目覚めの回数にこだわりすぎないことが大事です。

不眠のタイプ

*これらの症状は複数が同時にあらわれることがあります。不眠と日中の不調が週に3日以上あり、それが3ヶ月以上続く場合は慢性不眠症、3カ月未満は短期不眠症と診断されます。

入眠困難：寝つきが悪い

熟眠障害：睡眠時間のわりに熟睡

した感じがしない

早朝覚醒：朝早く目が覚め、二度寝ができない **中途覚醒**：眠りが浅く何度も目が覚める

不眠になる原因と対処方法を考えることが大切！

①ストレスなど心理的原因

②痛みやかゆみ、喘息発作や頻尿など身体的原因

音楽やスポーツなどでストレス解消を。

原因となる疾患の治療を。

③不安や抑うつなど精神医学的原因

④薬やアルコール、カフェイン、ニコチンなど薬理学的原因

精神科や心療内科など専門医に相談しよう。 習慣的に摂取しているものを見直そう。

⑤時差ぼけや夜勤などによる生活リズムの昼夜逆転など生理学的原因

明るさの調節など眠りやすい住環境を整えよう。

医療機関に

ご相談ください



注目！

△ 睡眠時無呼吸症候群 (SAS) △

睡眠中に呼吸が止まる、または浅く・弱くなることで十分な睡眠をとることができず日常生活に障害を引き起こす疾患です。夜間に繰り返される無呼吸で、血液中の酸素が低下したり、無呼吸ごとに中途覚醒が発生し、身体に悪影響をおよぼすとともに睡眠を妨げ日中の眠気を増加させます。

原因：男性に多いと病気です。肥満や飲酒・喫煙の習慣のある方は要注意。また、慢性的な鼻炎や高血圧、糖尿病、高脂血症などの既往がある方も注意が必要です。もっとも多いのが上気道（空気の通り道）が睡眠中に塞がるまたは部分的に狭くなることでおこる閉塞性睡眠時無呼吸症候群（OSAS）です。

治療（CPAP療法）：CPAP（シーパップ）療法とは、睡眠時に専用の機械を介して常に一定圧の空気を送り、気道が塞がるのを防ぐ治療です。

不眠の原因解消はもちろんのこと、普段からちょっとした工夫をすることで質の良い睡眠をとることができます。

質の良い睡眠のためにやってほしいこと！

1 朝日を浴びる



人間には1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、意識しなくても日中は身体と心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。「体内時計」は朝日を浴びることでリセットされ、一定のリズムを刻みます。「体内時計」の働きでひとは夜になると自然な眠りに導かれます。

2 軽い運動をする



就寝3時間前くらいに軽い運動（ウォーキング等）をして一次的に体温を上げると横になってからの脳の温度が下がりやすく寝つきがよくなります。また、寝る前の軽いストレッチは筋肉の緊張をほぐし体がリラックスするため深い眠りにつきやすくなるためお勧めです。体に負担がかかりすぎず、ストレスなく継続できる運動を選びまし

3 快適な寝室づくり



自分にあった寝具を選ぶようにしましょう。首や肩に無理のない枕、適度な硬さのマットや敷布団、フィット感のある掛布団といったように体の負担の少ない寝姿勢を保てるのが良いです室温は20℃、湿度は40～70%に保つのが良いとされています。カーテンなどを利用し、光も調整しましょう。

質の良い睡眠のために避けてほしいこと！

1 寝る直前に食事をしない

就寝時間の直前に食事をとってしまうと、消化活動が睡眠を妨げてしまいます。仕事の都合などで夕食が遅くなってしまう場合は、作業をしながら軽い食事をとるなどして、なるべく就寝間際に食べる量を減らしましょう。

2 寝る前にアルコールやカフェインを摂取しない

アルコールは一時的に寝つきをよくすることはありますが、明け方の睡眠を浅くします。また、コーヒーや紅茶、緑茶などのカフェインを含む飲み物は意識が冴えてしまう作用があるため就寝前にはおすすりできません。個人差はありますが寝る時間の5～6時間前から控えておくと安心です。

3 寝る前に煙草を吸わない（禁煙がおすすめ）

煙草に含まれるニコチンが刺激剤として作用し、眠りを妨げます。



4 寝る前にブルーライトを浴びない

寝る前にPCやスマホなどを使ってブルーライトを浴びると寝つきが悪くなる作用があります。寝る1時間前はスマホなどのデジタル機器の使用をしないように心がけましょう。