



## MEDICAL OFFICE

医療の最前線からのワンポイントアドバイス

看護医療学部 教授

野末聖香のずえきよか

# より良い睡眠のために

睡眠は、心身の休養のために、そして仕事や勉強の効率や気分の安定など生活の質を高めるために、とても大切です。ところが近年、良い睡眠が取れずに悩む人が増えています。とりわけ多い悩みは不眠です。不眠とは、寝る時間はあるのに満足のいく睡眠が取れず、昼間の活動に支障をきたす状態をいいます。寝つきが悪い（入眠困難）、しばしば目が覚める（中途覚醒）、朝早く目が覚める（早朝覚醒）、ぐっすり眠れた感じがしない（熟眠困難）、昼間に眠気が残り集中力や注意力が落ちる、などがあります。眠りづらい寝室環境、性格、ストレス、病気による症状（痛みやかゆみなど）、薬の副作用、不適切な睡眠行動（寝酒や寝る前のスマートフォン使用など）が重なって起こります。

人には睡眠と覚醒を調整する体内時計

があり、自律神経やホルモンなどを動員して、夜には眠くなって寝る、朝には自然に目覚める、という規則的な睡眠リズムを作っています。そのため、日中過度に疲れをため、規則正しく生活し、睡眠環境と心身を整えることが大切です。そこでより良い睡眠のためのポイントを紹介しましょう。①定期的に適度な運動をしましょう。②寝室に光や音が入らないようにしきましょう。③寝室を快適な温度と湿度に保ちましょう。④朝起きたら太陽の光を浴びましょう。⑤規則正しい食生活をし、寝る前に水分をとりすぎないようにしましょう。⑥カフェインの摂取は午後3時までにししましょう。⑦寝る前や夜中はアルコールを飲まないようにしましょう。⑧禁煙しましょう。⑨寝床で悩み事を考えないようにしましょう。⑩眠ろうとして頑張らないようにしましょう。

不眠が続くと、眠れないことへの恐怖感から緊張が生じてますます眠れなくなるという悪循環に陥りがちです。しかし少々睡眠時間が短くても、日中の活動に支障がないなら大丈夫です。ただし、不眠が続き日中にだるさや意欲の低下、集中力の低下などがあり活動に支障が出る場合は、専門医に相談しましょう。睡眠時無呼吸症候群やうつ病が隠れているかもしれません。

現代は、インターネットやゲームによる生活の夜型化、シフトワークやリモートワークの増加などで不眠のリスクが高まっています。健やかで充実した日々を送るために、また生活習慣病を予防・改善するためにも、自分の睡眠に目を向け、①～⑩のセルフケアや、自分に合ったストレス対処法に取り組んでみてはいかがでしょうか。