

睡眠



快眠しよう ~人生の3割は睡眠です~

睡眠と季節

365日繰り返される睡眠。よく眠れる日もあれば眠れない日もあり、誰もが一緒ではありませんが、季節ごとに異なる「睡眠の傾向」があります。

<p>春 </p> <p>季節の変わり目で自律神経が乱れやすい</p> <p>朝なかなか起きられない</p>	<p>夏 </p> <p>気温が高く湿度も高い</p> <p>寝苦しいのでよく眠れない</p> <p>睡眠時間は短くなる</p>	<p>秋 </p> <p>気温が下がり湿度も低く日照時間も短くなる</p> <p>よく眠れる</p> <p>過ごしやすい秋の夜長は夜更かししてしまうことも</p>	<p>冬 </p> <p>気温が低く日照時間が短い</p> <p>体が冷えて寝つけない</p>
---	---	--	--

睡眠障害について

よく眠れない、眠ってもすっきりしないなど、睡眠の悩みはさまざまです。快眠できず日常生活に支障がある状態を総称して「睡眠障害」と言います。

睡眠障害には、不眠症・過眠症・概日リズム睡眠障害・睡眠時無呼吸症候群などがあります。また、アトピー性皮膚炎などの身体的疾患や、うつ病などの精神疾患、ストレスなども睡眠障害の原因になります。

<p>不眠症</p> <p>寝つきが良くない 途中で目覚めてしまう 朝早く目が覚める 眠りが浅い 熟睡感が得られない ↓ 日中の眠気 注意力散漫 疲れ・体調不良</p>	<p>過眠症</p> <p>夜に睡眠を十分とつても日中に強い眠気が生じ、起きているのが困難になる</p> <p>・ナルコレプシー ・突発性過眠症など</p>	<p>概日リズム睡眠障害</p> <p>何らかの原因で体内時計が狂い、昼夜の生活リズムが乱れてしまう ↓ 夜間の不眠 日中の眠気 昼寝の増加など</p>
---	---	---

睡眠不足は心や体の健康に悪影響を及ぼし、重大な事故につながることもあります

質の良い睡眠をとることが重要です

宣言

明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

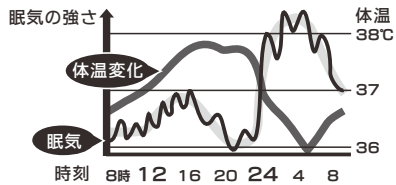
かちどき薬品 **げんき君** ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

睡眠のメカニズム

睡眠のリズムと体温

朝に体温が上昇し始め、体が活動する日中は体温が高くなります。寝る時間に近付くと少しずつ体温が低下し、体の内部の温度(深部体温)も低下すると眠くなります。



眠りのホルモン「メラトニン」

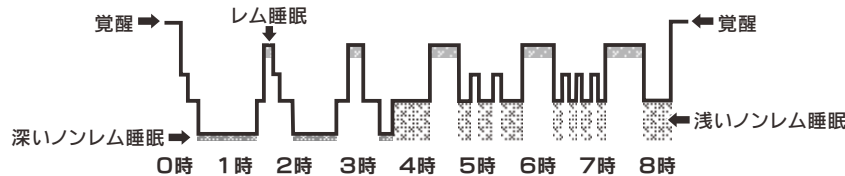
朝の光を浴びてから約15時間後に分泌されるメラトニンの働きで

目が覚めてから15時間前後で眠くなる

高齢になると朝早く目覚めたり、若い頃よりも睡眠時間が減るのは、メラトニンの減少により体内時計の調節機能が弱まるからとも考えられています。また、夜更かしなどの不規則な生活習慣でもホルモン分泌が乱れ、睡眠の質が低下することがあります。

睡眠のサイクル

「ノンレム睡眠」= 脳を休める深い眠り。
「レム睡眠」= 脳波活動が活発で夢を見る。
この2つの眠りが約90分周期で変動し、朝の覚醒に向けて準備をしています。



眠っている間、脳はずっと休んでいるわけではありません

理想的な睡眠時間は人それぞれ個人差があります

睡眠時間の長い人もいれば短い人もいます。また、高齢になると睡眠時間は短くなると言われていますが、目安として「朝の目覚めが良く昼間に眠くならないなら睡眠は足りている」と考えられており、時間にこだわる必要はありません。



快眠を得るコツ

Zzz

★★ リズム ★★ 快眠スイッチは朝にON!

同じ時刻に起床

毎朝同じ時刻に起床し、夜は12時前の就寝が理想です。

寝る時間が遅くなっても、起きる時間はずらさない

早寝早起きではなく、早起きが早寝の秘訣

昼寝は15時まで

夜に快眠するには、夕方の昼寝は禁物です。

昼寝の時間は20~30分以内に

15時過ぎの昼寝や長時間の昼寝は夜の睡眠に悪影響

睡眠不足を休日に補うなら

休日の前日に夜更かししたり、平日の睡眠不足分を補うために休日の朝はいつもより遅くまで寝ていると、日中に著しい眠気を引き起こしたり、その後の生活リズムを崩してしまう可能性があります。

・たくさん眠りたい場合は・

平日との睡眠時間の差を1~2時間以内に

できれば休日も普段と同じ時刻に“就寝・起床”

休日の朝ゆっくり寝てしまうと休日明けの朝がつかなくなる

夜勤・日勤の交代勤務睡眠障害について

夜勤がある仕事に就いていると生活リズムが乱れ、睡眠に問題が生じやすくなります。根本的な改善方法は夜勤をなくすことですが、現実的には難しいため、夜勤を続ける場合は睡眠の障害が少しでも改善に向かう工夫を、今できることから取り入れてみましょう。

夜勤中に光を浴びる
太陽光を浴びる時間が短いのも睡眠障害の原因です。夜勤の職場は十分に明るくし、寝つきを良くするため強い光を避けて帰らしましょう。

上手に仮眠をとる
夜勤前の仮眠は夕方前が理想です。できれば夜勤の間にも仮眠をとりましょう。深く眠りやすい午前4時~5時頃、2時間程度がおおすすめです。

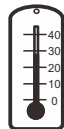
体温が上がる前に寝る
夜勤から帰ったら、できるだけ早く布団に入りましょう。朝→昼→夕方と時間が経つほど体温は高くなり、眠りにつきにくくなります。

★★ 寝室の環境 ★★

温度と湿度

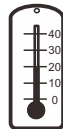
布団の中の快眠温度は33℃ 快眠湿度は50%

夏 就寝の1時間ほど前にエアコンのスイッチを入れておく
↓
つけたままにするなら肌掛け布団で寝冷えを防ぐ
エアコンなしなら保冷剤をタオルに包み首や脇の下にあてる(冷やし過ぎに注意)



室温は日中よりやや高めで26~29℃に

冬 就寝前に寝室・寝具・パジャマを暖めておく
↓
電気毛布は眠る時にスイッチを切る



室温は16~19℃に

寝具

吸湿性・放湿性に優れ、形状や素材が自分に合っているもの

夏 通気性のある布団を使い、蒸れを防ぐ
冷たさを感じる機能素材もおすすめ

冬 保温性のある布団を使い、冷えを防ぐ
掛け布団・電気毛布・ゆたんぽなどを多用して暖め過ぎない

暖めすぎると湿度が上がって寝苦しくなる

光

朝～昼は明るさを意識し、夜は暗さを意識した生活に

朝 カーテンを開けて太陽の光を浴びる
太陽光の入らない部屋なら、早めに屋外へ出掛けたり電車に乗るなら窓際の席に座る

夜 強い光を浴びない

照明は昼白色ではなく暖色系で暗めに
パソコンやスマホのブルーライトはメラトニンの分泌を妨げ、睡眠のリズムが乱れてしまうため、就寝1時間前にはパソコン・スマホ・ゲーム機をOFFに

体内時計をリセット!

1日は24時間ですが体内時計のサイクルはそれよりも長く、少しずつズレが生じるため、光の覚醒作用を利用して補正しましょう。明るい光を朝に浴びると体内時計は前進し、夜に光を浴びると後退してしまいます。

☀️ 体内時計をリセットするには2500ルクス以上の光

🌃 深夜のコンビニ店舗は約1500~1800ルクス

★★ 生活 ★★

メリハリをつける

良い睡眠には良い覚醒

睡眠モードと覚醒モードを切り替えて、体のリズムを整えることが大切です。

朝 日中は活動的に過ごす



夜 夜は静かに過ごす

寝室でテレビを見たり仕事をするのはやめ、眠りにつくモードに切り替えましょう。

夕 夕方に軽く体を動かす

軽いリズム運動が効果的

運動すると一時的に体温が上昇し、その後は発汗により体温が低下して深部体温も低下しやすくなります。適度な体の疲労感も入眠を助ける効果があります。



運動するのにベストな時間は夕方~就寝の約3時間前まで

同じ動作を繰り返す運動がおすすめ
☆ウォーキング
☆サイクリング
☆ダンスなど

入浴する

上手な入浴で快眠が得られる

湯温38~40℃程度で15分ほど浸かりましょう。

湯温に注意!

湯温が高いと交感神経が優位になり、深部体温が下がりにくく、かえって寝つきが悪くなる

就寝90分前に入浴を終える

体を温めてから熱を放出し深部体温を下げることで眠りにつきやすくなります。



例 21:00 お風呂に入る
21:30 お風呂から出る
23:00 布団に入る

入浴直後には体が火照ったり、汗をたくさんかいているので、就寝まで90分空けることがポイント

こんな時はシャワーがおすすめ

・就寝までの時間が短い
・体に熱がこもっている
・湯船に浸かるのが難しい時

