



心身の健康には質のよい睡眠を！

本格的な夏がやってきました。これからますます、寝苦しい夜に悩まされることが多くなりそうです。

睡眠は、私たちの生活においてとても重要な位置を占めています。ところが、現代人の中には、眠りに関する悩みを抱えている人が少なくありません。

今回は睡眠についての特集です。質のよい睡眠をとって健康的な生活を送るためにも、正しい知識を身につけましょう。

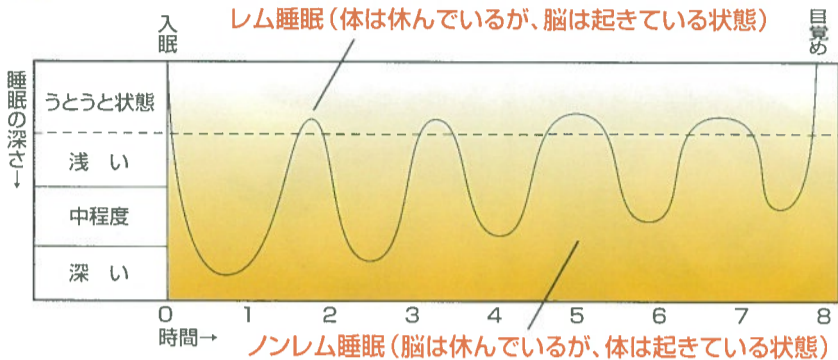
睡眠の役割と仕組み

睡眠には、「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」という二つの種類があります。

レム睡眠のときには、体は眠っていますが脳は覚醒に近い状態にあります。眠りの深さとしては浅く、夢を見るのもこのレム睡眠のときです。逆に、ノンレム睡眠は脳を休ませるための眠りです。体は覚醒しているため、寝返りをうったりすることができません。

睡眠中は、この二つの状態が交互に繰り返されています。そうすることで、体と脳は交代で休息をとっているのです。

図1は、レム睡眠とノンレム睡眠の周期を簡単に図にしたものです。



5人に1人が抱えている悩み

睡眠に関する異常や様々な問題を「睡眠障害」と呼んでいます。次の表に示したように、睡眠障害にはいくつものタイプがありますが、中でも最も多いのが、「不眠」です。不眠に悩んでいる人は日本人の5人に1人とされています。

不眠の原因は、体の疾患によるもの、生活習慣の乱れなど様々ですが、「寝なければいけない」という強迫観念や、ストレスが原因となっている場合も多くあります。

| | |
|-----------|-------------------------|
| 不眠症 | ・寝つきが悪い |
| | ・夜中に何度も目が覚める |
| | ・ぐっすり眠れた気がしない |
| 過眠症 | ・朝早く起きてしまう |
| | ・昼間に我慢できないほどの眠気に襲われる |
| 概日リズム睡眠障害 | ・昼夜が逆転してしまう |
| 睡眠呼吸障害 | ・いびきがひどい (睡眠時無呼吸症候群) |

よく、睡眠時間は8時間が理想だと言われることがあります。しかし、実はこれには医学的根拠があるわけではありません。実際には個人差がありますし、年齢を重ねることによっても睡眠時間は変化していきます。

例えば加齢により新陳代謝が低下してくると、長い睡眠を必要としなくなっていくきます。以前より睡眠時間が短くなったと思っても、年齢による自然な現象である可能性もありますので、「不眠症では……？」と深く考えすぎないようにしましょう。

ただし、眠れない状態が長く続いたり、ご自分でつらいと感じられるようでしたら、一度専門のお医者様にご相談されることをおすすめします。

不眠症の治療は睡眠薬の服用が主なものになりますが、現在処方される睡眠薬は、用量・

用法を守って服用すれば安全性の高いものです。また、市販の睡眠改善薬も薬局で手に入れることができます。お薬について不安なことがありましたら、医師や薬剤師にご相談ください。

環境を整えて快適な睡眠を！

睡眠の質をより向上させるために、ぜひ実践していただきたいポイントを紹介します。

● **太陽の光をあびる**
日光は、私たちの体内時計をリセットして生体リズムを整える効果があります。

● **日中の適度な運動**
適度な疲労感が入眠を助けます。寝る直前よりも日中の運動が効果的です。

● **ぬるめのお風呂**
お風呂は心身をリラックスさせてくれます。ぬるめのお湯での半身浴がおすすめです。

● **刺激物を控える**
刺激の強いコーヒーやお茶は寝る前には控えましょう。また、アルコールの飲みすぎは神経を高ぶらせるため、ほどほどに。

● **寝なければいけないと思わない**
「早く寝なければ……」と思うとかえってストレスになり、余計に目が冴えてしまうこともあります。「眠くなったら寝ればいい」と割り切ってしまうことも必要です。

「眠れない……」と考え込んでストレスにしてしまう前に、ご自分なりの、睡眠との上手な付き合い方を探してみよう。



《睡眠時無呼吸症候群(SAS)について》

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome:SAS)を原因とする交通事故の発生などが問題となり、睡眠呼吸障害の危険性が認知されるようになってきました。

SASとは、10秒以上の呼吸停止が1時間の睡眠中に5回以上、または7時間に10回以上起こる、睡眠障害のひとつです。大きないびきと日中の過度の眠気が主な特徴ですが、放置すると生活習慣病を合併したり、重大な事故を引き起こす危険性があります。

睡眠中の症状は自覚がしにくく、日中の眠気なども「疲れているだけ」と軽く考えてしまいがちです。小さなサインを見逃さず、気になる点がある場合は早めの検診をおすすめします。

のんびりバスタイムでリフレッシュ！



ストレスは溜めずに、その日の内に解消するのが一番です。入浴はストレス解消にピッタリぬるめのお湯での半身浴や、入浴剤やボディソープ、アロマオイルのよい香りも、リラックス効果を高めてくれます。日々の生活の中で、自分なりのストレス解消法を見つけたいですね。