

すっかり春めいてきました。「春眠暁を覚えず」と言いたいところですが、今回は『ぐっすり眠れない悩み』がテーマです。

睡眠時間は5～6時間でも大丈夫ですか？

人が健康で長生きするために最適な睡眠時間は7時間程度である事がわかってきました。それ以上長くても短くても死亡率は上昇しています。

睡眠には個人差があり、6時間以下でも問題のない人や、8時間以上でないといわれ疲れが取れない人もいます。翌日に疲れが残らず、昼間に眠気を感じない事がその人の適切な睡眠時間の目安です。



高齢になると、睡眠時間は短くなるものですか？

睡眠の質を高めて健康的に過ごすためにも、働き盛りの人と変わらず7時間前後は必要です。早朝に目覚める事が多かったり、日中の昼寝で睡眠が分断されがちですが、昼間は覚醒、夜は睡眠というメリハリが大切です。昼寝は30分程度にしましょう。

夜中に何度もトイレに起きて熟睡感がありません！

夜中に3・4回目覚めるほど頻尿で、眠りが分断されてしまう人は男性なら前立腺肥大、女性なら過活動膀胱やその他の病気の

可能性があるため泌尿器科を受診しましょう。

また、水分の摂り方も午後集中しないように、バランス良く取りましょう。寝酒も深酒になると眠りが浅くなります。



平日の睡眠不足を週末に寝だめで補えますか？

身体には様々なリズムがあり、体温リズム、眠気をもよおすメラトニンリズム、睡眠と覚醒のリズムが同調することでぐっすり眠り、気持ちよく目覚めることができます。週末に寝だめをするとこのリズムが乱れて、身体がだるくなってきます。身体のリズムは「2時間・2日間」までのずれなら、とり戻しやすいのでその範囲に収めましょう。

夜中に口が渴いて目が覚めます！

加齢により口や首の筋肉が衰えると、眠っている間に口が開いてしまい口呼吸になります。そのため口が渴きます。肥満の人も同様の事が起こり、鼻炎も口呼吸の原因になります。口の周囲の筋肉運動や、舌の運動をして筋肉を鍛えましょう。

睡眠薬はやめられなくなる？

睡眠薬は服用したら一生使い続けなければならないというものではありません。日本人は睡眠薬を嫌う傾向が強く、我慢している人がとても多くいます。我慢して我慢して日常生活をいつも通りに送れなかったり、慢性化してしまうと治療が大変になります。医師のきちんとした指導の下で服用し、減薬・休薬もしっかり相談していきましょう

1

刺激物は避けましょう

就寝前4時間はコーヒー・紅茶・お茶などカフェインを多く含むものを取らないように、就寝前約1時間の喫煙も避けるようにしましょう。



カフェインは利尿作用があり、トイレが近くなります。

夜は止めておこう

3

光の利用で良い睡眠

眠りの時刻は体内時計によって決められます。体内時計のリズムを正しく動かす決め手は、太陽の光をしっかり浴びることです。目から入った光を脳が感じて体内時計を刻み始めます。そして、夜になると(15～16時間後)眠くなるように準備をします。早起きから始めましょう。



4

規則正しい3度の食事・運動習慣

規則正しい食事でも体内時計のリズムを整えます。朝食は脳の目覚めを促進します。夕食を食べすぎると寝つきが悪くなります。寝る前3時間は飲食をしない方が良いでしょう。ストレッチや軽いウォーキングは熟睡を促進します。習慣にしていきましょう。



なかなか寝付けない…そんな方に おすすめ!

【材料】

- 純ココア・・・小さじ山盛2
- 黒砂糖・・・小さじ山盛1
- 水・・・・・・・・10cc
- 無調整豆乳・・・120ml

豆乳ココア



- 鍋に純ココア、黒砂糖、水を入れ、弱火でペースト状になるまでよく練る。
- 無調整豆乳を入れて良くかき混ぜる。

定番のホットミルクとチーズも試してみたいかながらでしょう



TVやパソコン、携帯電話などの強い人口の光は、寝る前2～3時間はやめましょう。

