

ライフスタイルからみた睡眠

厚生連健康管理センターがわ 保健師 村山 晶子さん

毎日の活動は、よい睡眠が支えています。人は眠っている間に体のメンテナンス、記憶の整理、精神的な疲労の回復をしているからです。その睡眠の質の良否は、睡眠環境や起きている間の生活習慣などに左右されます。

- 夜更かしや不規則な生活は、肥満や心身の病気を招いてしまいます。起きる時間を一定にし、起きたら朝日を浴びて朝食を摂りましょう。休日の朝寝は体内時計を狂わせるものです。平日と同じ時間に朝日を浴びて、体内時計をリセットしましょう。
- 交代制勤務の場合は、寝る環境を工夫して、擬似的な夜と朝で体内時計を調整しましょう。
- 仕事の能率アップや事故防止のために十分な睡眠をとりましょう。
- 睡眠不足でも一度の睡眠は8時間程度にしましょう。
- 寝過ぎは睡眠の質低下のもとです。
- 必要な睡眠時間には個人差があり、加齢で短くなります。すっきり目覚め、起きているとき眠気を感じず、活発に活動できることが、ちょうどいい時間の目安です。
- 適度な運動をしましょう。ただし、寝る1時間前くらいからはリラックスして過ごしましょう。
- 昼寝は15時まで、30分以内しましょう。
- 眠くなって床に入り、いつもと同じ時間に起きて、眠りのリズムを整えましょう。
- 寝る前のアルコール、カフェイン、パソコンやスマートフォンなどの青い光は禁物です。
- 眠れない日が続いたら専門医に相談しましょう。