

まちのくすりやさん

第85号

今回のおはなし

「良い眠りへのアドバイス」

「睡眠O×クイズ」



良い眠りへアドバイス

健康づくりのために眠りを向上させようと厚生労働省が策定をしている睡眠指針が11年ぶりに改定されました。睡眠が生活習慣病や心の問題と密接に関連していることや、若者・勤労者・高齢者の年代別に良い眠りのためのアドバイスを盛り込むなど、最新データに基づいた内容になっています。指針は「健康づくりのための睡眠指針2014」12カ条で構成され、解説付き。インターネットで検索・閲覧できます。人は毎日睡眠をとり、脳や体を休めて疲れをとっています。

子ども……夜更かしをさける 思春期を迎え夜寝るのが遅くなりがちな10代。最近はスマートフォンに熱中する若者も多いです。メールやゲームは夜更かしの原因になるほか、光の刺激で目がさめてしまいます。体の一日のリズムを刻んでいる体内時計も乱れます。大切なのは、規則正しい生活を送ることです。

大人……30分の昼寝が効果的 仕事の途中で眠気が生じたら、30分以内の昼寝が効果的です。ただ、寝過ぎや夕方に寝ると夜の眠りが浅くなるので、注意が必要です。

高齢者……無理に長く寝ない 仕事を辞めた高齢者では、長く眠ろうとして寝床で過ごす時間を延ばすと、寝つきが悪くなったり、途中で目覚めてしまったりします。夜10時に寝て朝7時に起きるのが健康的です。寝る3～4時間前にカフェインを飲むのは控えましょう。

厚生労働省の睡眠12カ条

1. 良い睡眠で、体も心も健康に
2. 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
4. 睡眠による休養感は、心の健康に重要です
5. 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない
11. いつもと違う睡眠には、要注意
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

睡眠〇×クイズ

下記の問題は、どこかで一度は聞いたことがあるかもしれません。
誤ったうわさに惑わされず、正しい睡眠の知識を得てください!!

睡眠は年齢で随分と変化し、年相応でほどほどの時間を眠るのが一番健康によい。

問題 1

「人間にとって最適な睡眠時間は8時間だ」

解答「×」

必要な睡眠時間には個人差があるが、おおむね6時間以上8時間未満。加齢によって短くなるし、8時間とは言い切れない。

問題 2

「寝付けない時は寝酒すればよい」

解答「×」

寝酒は確かに寝つきは良くなるが、夜中や早朝に目が覚めやすくなるなど、睡眠の質を落とすマイナス面の方が大きい。

問題 3

「レタスを食べるとぐっすり寝られる」

解答「×」

レタス類の植物には睡眠に影響する物質が若干含まれているものもあるが、通常のレタスをいくら食べても眠りには影響しない。

問題 4

「90分の倍数で眠れば短い睡眠でもok」

解答「×」

睡眠は、主に脳を休める「ノムレム睡眠」と、主に体を休める「レム睡眠」が、90～120分の周期で繰り返される。レム睡眠は、浅い眠りで目覚めやすい側面があるが、周期の1回目と2回目では間隔が異なり逆算は難しい。

問題 5

「訓練すれば睡眠時間を減らせる」

解答「×」

一人ひとりに適した睡眠時間があり、意思や訓練で短くすることはできない。睡眠時間が短ければ心身に不調をきたす。

※厚生労働省「<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000042749.html>」

※睡眠について詳しく学びたいなら「睡眠のはなし 快眠のためのヒント（内山真著）中公新書」

（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>