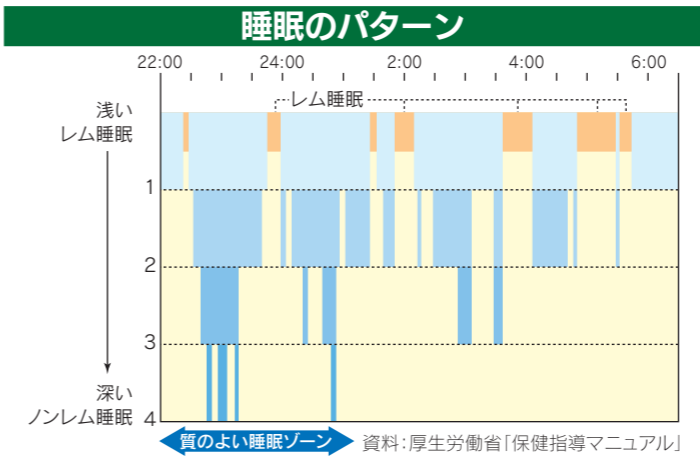


快適生活のための睡眠

寒くなり、布団が恋しい季節になりました。ふかふかの暖かい布団の中で眠り、ゆっくり身もこころも休ませ、翌朝気持ちよく目覚めることができたら最高ですよ。睡眠は、心身にたった疲れをすっきりと解消してくれます。しかし、毎日忙しくて、思うように睡眠時間が取れなかったり、眠りが浅くて寝不足気味になったり、寝つきが悪かったりなどで満足していない人も多いようです。

今回は「健康づくりのための睡眠」について考えてみます。



「質のよい眠り」とは

「質のよい眠り」とは、「ぐっすり眠った」と感じた眠りのことです。私たちの睡眠は、上図のように体も脳も熟睡している状態の「ノンレム睡眠」と、体は眠っていても脳は起きている状態の「レム睡眠」が、90分ごとに繰り返されています。このノンレム睡眠を上手に取れば、脳が十分に休まり、質のよい眠りが得られます。特に、眠りについてからの3時間に、質のよいノンレム睡眠が現れると言われています。この時、眠りが浅くなったり、断続的にならないようにすれば「ぐっすり眠った」という感覚が得られます。また、眠りが浅くなったレム睡眠の

体内時計

私たちは、日の出とともに起きて行動し、日が沈むと眠るといって24時間の地球の自転に合わせた生体リズムを刻んでいます。その生体リズムをつくらせているのが「体内時計」で、その周期は約25時間です。自然環境とはおよそ1時間のずれがあります。このずれを調節するのが「日光」です。毎朝、起きたら日光を浴びることで、体内時計はリセットされます。昼は日光を浴び、夜は暗くすることが体内時計を整えるコツなのです。



と暮らして起きると「すっきりとした目覚め」となります。

働く世代の睡眠7カ条

- ① 充分かつ快適な睡眠で生き生き健康生活
- ② 快適な睡眠は、疲労回復、ストレス解消、事故防止につながります。生活習慣を工夫しましょう。
- ③ 定期的な運動習慣は熟睡をもたらします。
- ④ ※朝食は心と体の目覚めに重要です。また、夜食はごく軽くしましょう。
- ⑤ ※睡眠時間は人それぞれ、日中元気がツラツラが快適な睡眠のパロメーター。人それぞれに適した睡眠時間があり、8時間にこだわらる必要はありません。
- ⑥ 年齢を重ねると睡眠時間は短くなり、眠りは浅くなるのが普通です。寝床で長く過ごすすぎると熟睡感が減ります。
- ⑦ ⑧ 快適な睡眠のための環境づくり
 - 室温は20〜22℃、湿度は約50%程度を心がけましょう。
 - 照明器具やカーテン、窓の工夫で静かさと暗さを確保しましょう。
- ⑨ ⑩ 寝る前に自分なりのリラックスマethodで快眠を
 - 軽い読書や音楽、香り、ストレッチなどでリラックスしましょう。
 - 自然に眠たくなってから寝床につきましよう。眠ろうと意識込むとかえって逆効果です。
 - 36〜39℃のぬるめの入浴で寝付きをよくしましょう。

代表的な睡眠障害

項目	症状
不眠症	なかなか寝つけない。夜中に何度も目覚めてしまう。
過眠症	夜間に十分な時間眠っているのに、昼間の眠気が強く、日常生活に支障をきたす。
概日リズム睡眠障害	昼と夜のサイクルが合わなくなる。
睡眠呼吸障害	睡眠時無呼吸症候群と言われるもので、就寝中に10秒以上呼吸が止まり、一晩に数十回くり返す。肥満が原因になることもある。
周期性四肢運動障害・むずむず脚症候群	ふくらはぎや足先がむずむずしたり、ほてる。ぴくり、ぴくりとけいれんして眠りを妨げる。
ねぼけ	眠っているにもかかわらず、夜中に歩き回ったり、突然大きな叫び声をあげる。夢で見たとおりに行動してしまう。

●睡眠薬・・・医師の指示のもとで使用すれば、今の睡眠薬は安全性が高く、快適な睡眠が得られます。どうしても眠れない時には医師に相談しましょう。

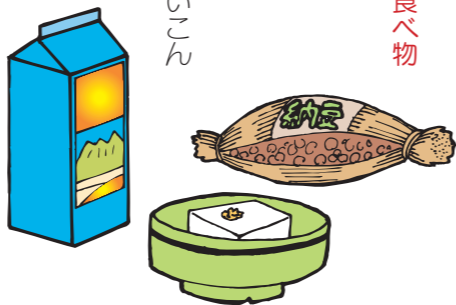
- ⑤ 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をリセット
 - ・同じ時刻に毎日起床しましょう。
 - ・早起きが早寝に通じます。
 - ・休日に遅くまで寝床を過ぎず、翌日の朝がつらくなくなります。
- ⑥ わずかな昼寝が効果的
 - ・短い昼寝でリフレッシュしましょう。
 - ・昼休みに15分程度の昼寝が効果的です。
 - ・長い昼寝や夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼします。
- ⑦ 睡眠障害は、早めに医師に相談を
 - ・睡眠障害は「体や心の病気」のサインのこともあります。「寝付けないう」「熟睡感がない」「充分眠っても口の中の眠気が強い」ときは、まず医師に相談しましょう。
 - ・睡眠中の激しいびびぎや睡眠時無呼吸、足のむずむず感も要注意です。

睡眠豆知識

アルコールの影響
少量のアルコールは、寝付きをよくする効果があります。しかし、アルコールを毎日多量に飲用するような依存におちいると、寝床に入ってから寝付くまでの時間が長くなり、深い眠りが減少し中途覚醒が多くなります。また、眠りも浅くなります。
カフェインの影響
食事の後や仕事の合間のコーヒー、紅茶、緑茶などによるカフェインの摂取は、心身をリラックスさせてくれるとともに集中力を増してくれます。しかし、カフェインには睡眠を妨げる強い作用があり、睡眠中の中途覚醒を増し、総睡眠時間を減らしてしまいます。

睡眠をささぐり食べ物

- ・納豆
- ・豆腐
- ・牛乳
- ・いわし
- ・あさり
- ・かいわれだいこん
- ・しゅんぎく
- ・かつお
- ・さんま



甘いものを控えること、歯みがきをすることで、歯を強くすること、定期健診を受けることがむし歯を予防するポイントです。これからもむし歯ゼロで頑張りましょう。

歯ツピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子

11月22日(水)に泗水会場で、11月24日(金)に菊池会場で、それぞれ3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。(敬称略)

泗水会場

- 野中勇希 (㊟ 富の原台)
- 岡村虹輝 (㊟ 福本一)
- 小林哀月 (㊟ 朝日団地)
- 森 前斗 (㊟ 富の原北)
- 松田麻衣 (㊟ 福本二)
- 馬場一端 (㊟ 富の原一)
- 田上碧泉 (㊟ 富納)
- 沖茄奈美 (㊟ 竹の下)
- 後藤泰輝 (㊟ 福本一)
- 今鶴優花 (㊟ 竹の下)
- 青木千尋 (㊟ 桜山三)
- 高見万葉 (㊟ 富の原一)
- 北田雅姫 (㊟ 田島二)
- 宮川大輝 (㊟ 永)
- 溝口鈴音 (㊟ 田吹)
- 金子高怜 (㊟ 南住吉)

菊池会場

- 梅田拓実 (㊟ 中町)
- 菊川楓太 (㊟ 立石)
- 伊藤桜花 (㊟ 高野瀬)
- 中野稜斗 (㊟ 高野瀬)
- 森 将斗 (㊟ 高野瀬)
- 山口優梧 (㊟ 高野瀬)
- 川口輝留 (㊟ 亘)
- 前田彩花 (㊟ 亘)
- 村上日々輝 (㊟ 下出田)
- 冷水優太 (㊟ 高野瀬)
- 仁木遥玲 (㊟ 袈裟尾)
- 東 尚幸 (㊟ 上木庭)
- 浦濱大海 (㊟ 深川)