

# 質の良い睡眠をとる方法

現代社会は24時間社会といわれるように、子どもから大人まで生活が夜型化して就寝時刻が遅くなり、睡眠で休養が十分にとれない人も増えています。今回は心や体の健康のために、快眠のポイントをお伝えします。

## 心や体の健康と密接に関係

高齢者の3人に1人が不眠で悩んでいるという報告もあります。不眠の訴えには「なかなか寝つけない」「頻繁に目が覚める」「朝早く目が覚めてしまい、眠れなくなる」「十分な時間眠ったはずなのに熟睡した感じがしない」などがあります。

## よく眠るためには

寝つきを良くするには起床時間が重要です。自然に寝つくことができる時刻は日中の活動量や季節でも変化しますが、毎朝同じ時刻に起床し、太陽の光を浴びることが快適な入眠をもたらします。

## 体内時計とは

人の体には24時間を昼と夜に調整している体内時計があります。朝、太陽の光を浴びることで、光の情報や脳の中にある視床下部（人間が生きていくために、体の体温や呼吸を調節している大切なところ）にある体内時計に伝わり、今が朝だよ、と時刻合わせが行われ、15〜16時間後に自然な眠気がきます。夜寝つくことができる時刻はその日の朝に決まるのです。平日の睡眠不足で週末に長く眠る場合は、いったん起きて朝の光を浴びて、体内時計の時刻合わせをしてから、改めて床に入り、睡眠不足を解消すると良いでしょう。

## 眠れないときは、床から離れましょう

床に就くとさまざまな考えが巡り、不安や緊張が強まり目がさえて眠れなくなることがあります。10分以上（高齢者は20分以上）床から離れ、自分なりのリラックスマ法を実践し眠気を感じてから床に入るようにすると良いでしょう。

## カフェインは避けましょう

カフェインは覚醒作用を持つ代表的な物質で、コーヒー、紅茶、緑茶、コーラ、健康ドリンク、チョコレート、ココアなどに含まれます。覚醒作用は飲食後30分くらいから4〜5時間続きます。寝つきが悪い場合は、就寝前4時間はカフェインを避けましょう。

## 入浴温度に注意しましょう

39〜40℃程度のぬるま湯であれば、短時間の入浴は寝つきをよくします。しかし、就寝直前に42℃以上の熱い風呂に入ると、覚醒作用が働き寝つきが悪くなります。

## 軽い運動をしましょう

眠る2時間ほど前に散歩したり、体操したりすると寝つきが良くなります。軽い運動をすると体の代謝が上がります。そのあと体温が下がるため、眠るのに適した状態になります。激しい運動は逆に脳を興奮させるので避けましょう。

## エアコンによる冷やしすぎに注意

室温は25℃前後、湿度は60%くらいが心地よく感じるといわれています。部屋に熱がこもって、外気温が室温より下がったなら、窓を開け熱を逃がします。エアコンによる冷やしすぎは体温が下がりにくくなり、心地よい眠りを妨げます。

## 睡眠時間

大切なのは何時間眠ったかではなく、日中、元気に過ごせるかです。睡眠時間が5時間以下になると睡眠不足を感じ、日中の活動能力も低下することが分かっています。20〜30分の昼寝はその後にすっきりと過ごせますが、あまり

長く昼寝をすると、夜の寝つきが悪くなるので注意しましょう。症状が改善しないようであれば、医療機関を受診しましょう。

慢性的な睡眠不足は、血糖値や血圧値の上昇を招いて、日中の作業能力を低下させます。心と体の健康のためには、良い眠りが不可欠です。快適な睡眠で、健康な生活を送りましょう。

## 歯ッピーキッズ

### 3歳児健診時「むし歯なし」の子

3月6日・13日の歯科健診で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。(敬称略)※行政区は健診日時点

- |           |            |
|-----------|------------|
| 城陽向(西正観寺) | 島袋陽菜(立町)   |
| 赤星美羽(立石)  | 塚崎大翔(上町)   |
| 吉田藍莉(片角)  | 外林佑大(妻越)   |
| 井手陽葵(立石)  | 尾藤煌哲(津留)   |
| 後藤大熙(東原)  | 倉原小夏(新明団地) |
| 梅田和奈(野間口) | 柏原一真(福本一)  |
| 茶床瑠花(上赤星) | 松岡幸(富の原一)  |
| 茶床玲杏(上赤星) | 中島進之介(桜山二) |
| 岡本篤人(木柑子) | 榎田樹葵(業師)   |
| 福島零士(高野瀬) | 田中巴音(田島団地) |
| 高木壽乃(片角)  | 永松颯真(永出分)  |
| 山下道生(北宮)  | 高野稀洋(桜山五)  |
| 松元優衣(東原)  | 中川潤(富の原一)  |

### むし歯を予防するためには

- ① むし歯菌を減らすための毎日の仕上げ磨き
- ② 甘いものを減らしたおやつ工夫
- ③ 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布