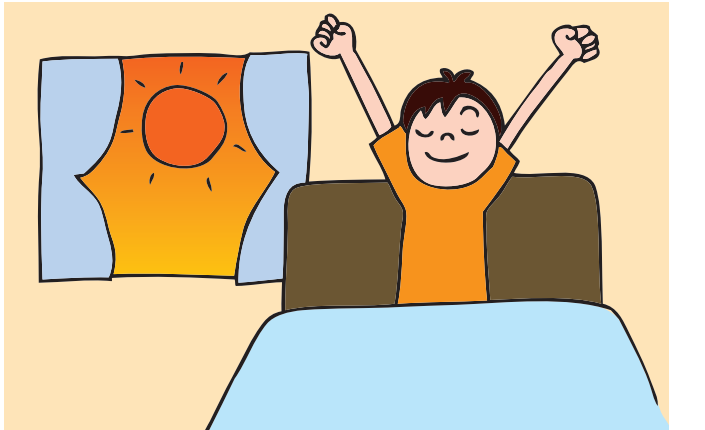


睡眠と健康



睡眠は心や体の健康と密接に関係しており、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。また、現代社会は24時間社会と言われるように、子どもから大人まで生活が夜型化し、就寝時刻が遅くなり、睡眠による休養が十分に取れない人も増えています。

不眠の訴えには、①なかなか寝つけない、②頻繁に目が覚める、③朝早く目が覚めすぎてしまい、再び眠れなくなる、④十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。

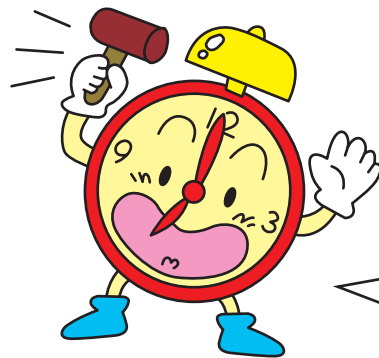
今回は不眠にならないための方法についてお話します。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係

よく眠るための方法

寝つきを良くするには、就寝時間よりも起床時間が重要です。寝つきの悪さは、最もよくみられる不眠症状です。自然に寝付くことができる時刻は日中の活動量や季節によっても変化しますが、毎朝同じ時刻に起床し、太陽の光を浴びることが快適な

●体内時計とは・・・
私たちは、朝太陽の光を浴びることで、その光の情報が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」と体内時計の時刻合わせが行われます。これが行われると、15～16時間後に自然な眠気がきます。よって、夜寝つくことのできる時刻はその日の朝に決まるのです。



入眠をもたらします。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。朝遅くまで床の中で過ごす、朝の光を浴びる時刻が遅れて、さらに体内時計も遅れ、その晩は寝つきが遅くなり翌朝の目覚める時刻も遅くなります。休日でも平日と同じ時刻に起床しましょう。平日の睡眠不足があり、週末に平日よりも長く眠る必要がある場合には、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いでしょう。

眠れないときは、床から離れましょう

床につくとあれやこれやと考えが巡り、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。

目安として、10分以上（高齢者では20分以上）眠れなかったら床から離れ、自分なりのリラックス法を実践し、再度、眠気を感じてから床に入るようにするといでしょう。

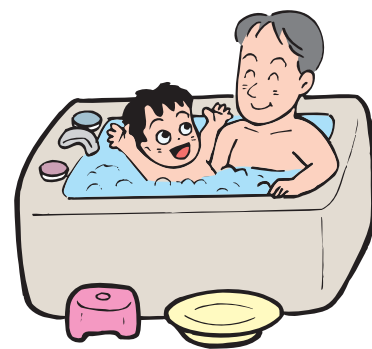
その日の眠気に応じ、眠たくなつてから床につくことがスムーズな入眠の早道です。

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。カフェインの覚醒作用は、飲食後30分くらいから始まって、4～5時間続きます。寝つきがよくない場合、就寝前4時間はカフェインを避けた方がいいでしょう。

入浴温度に注意をしましょう

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する方向に作用します。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。



軽い運動で、気持ちよく眠りましょう

眠る2時間ほど前に軽く散歩したり、体操したりすると寝つきがよくなります。これは、軽い運動をすることで体の代謝が上がり、その後体温が下がり、眠るのに適した状態になるためです。

ただし、激しい運動は逆に脳を興奮させてしまうので避けましょう。



エアコンによる冷やしすぎに注意が必要です

睡眠時の室温は25℃前後、湿度は60％くらいが心地よいと感じます。寝室に熱がこもらないよう窓に日よけなどを取り付けるのもよいでしょう。

部屋に熱がこもって、外気温が室温より下がったら、窓を空け、熱を逃がします。エアコンによる室温の冷やしすぎは、逆に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

必要な睡眠時間は、個人によつて違いますが、大切なのは何時間眠ったかではなくて、日中、元気に過ごせるかです。

一般に睡眠時間が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分の昼寝はその後の時間をすっきりと過ごすのに役に立ちますが、あまり長く昼寝をしすぎると、夜の寝つきが悪くなるので、注意しましょう。

飲酒と睡眠

よく眠るために寝酒をする人がいます。アルコールは寝つきをよくしますが、睡眠の後半で睡眠を浅くしてしまつたため、結果として睡眠の質が低下します。また、アルコールには習慣性があり、寝酒を連日続けていると効かなくなり、同じ効果を得るためにだんだんと量が増えていきがちになるため注意が必要です。



昼寝で能率アップを!

「昼寝は怠慢」などと思われがちですが、実は昼寝をすると仕事や勉強の能率をアップさせる効果があります。また、脳を休める疲労回復効果や、脈拍が少なくなり、血圧も下がるなどの心身のリラックス効果もあります。

ポイントは、昼寝は午後3時までに済ませ30分以内に抑え、目覚めを良くするために昼寝の直前にコーヒーやお茶などのカフェインを採ると良いでしょう。カフェインが脳に届くのに30分程度かかるため、20分程度の昼寝後にちょうどカフェインが効いてきて良い目覚めにつながります。

寝すぎないためには、横にならずにソファや椅子にもたれて眠ると良いでしょう。

歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子



6月18日（水）に七城会場で、6月27日（金）に菊池会場で、それぞれ3歳児健診がありました。歯科健診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。（敬称略）

七城会場	まえだ	こころ	（㊦）荒牧	菊池会場	まつおか	ひな	（㊦）西正観寺
	ふみしろう	あやめ	（㊦）瀬戸口		松岡	たくま	（㊦）深川
	古荘	あやめ	（㊦）西郷従業員住宅		弥頭	ほまれ	（㊦）花房台
	宮島	ことね	（㊦）内島		中村	たつき	（㊦）龍門一区
	しまむら	あやな	（㊦）宮園		川口	たいき	（㊦）藤田
	嶋村				仲間		
	渡辺						

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。

今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。