



自分にとって快適な方法を知ろう！

睡眠

監修 内山真 日本大学医学部精神医学系

ここでは若年層=20~30代、中高年層=40~50代としています。

この季節は「暑くて寝苦しい」「冷房をつけて寝たせいで翌日だるい」という人も多いのでは？ 睡眠は心身の回復をもたらす重要なものです。夏に快適な睡眠を得るための工夫を取り上げます。

夏の対策 快適な睡眠のために

夜になると手足が温くなるのは、手足から熱を逃がし、身体の内部温度を下げて眠る準備を整えるためです。夏は暑さのために熱が逃げなくなるので、工夫が必要です。

1. 春秋の心地よい気温を目標にエアコンを調節
2. 吸湿性の良い寝具を選ぶ。上掛けは必須
3. 熱を逃がして寝つきをよくするため、手足は冷やさない
4. 頭や首を冷やし、身体の内部温度を下げて心地よい睡眠を
5. 日が長い時期は自然と睡眠は短くなる

年間共通 うまく睡眠をとるためのルール

1. 夜はリラックスして過ごし、眠くなってから寝床に。就寝時刻にこだわらない
2. 寝つきが悪いときは、寝床から出てテレビでも見ながらリラックス
3. 寝床で長く過ごしすぎると睡眠は浅くなる。遅寝早起きで時間を調整
4. 起床時刻を一定にすれば、寝つきの時刻が安定する
5. 15時以降は昼寝を避ける

さらに自分の年代のワンポイントも意識して、よい睡眠をとりましょう！

東田春樹(52歳) このごろ自然に目がさめちゃうんだよね。「いびきがうるさい」って妻にも怒られるし…。

北原夏子(47歳) 夫につきあって早く寝床に入ると、なかなか寝つけないのよね。特に悩みはないのに…。

西野冬未(26歳) 私、つい夜ふかししちゃうんです。土日は長く寝てるのに、月曜の朝がつらくて。

南秋夫(33歳) 最近、休日なのに長く眠れなくて疲れが残るんですよ。でもまだ若いし頑張ります！

登場人物 (株)ヘルシーニュースの同僚4人

中高年層 男性 その寝づらさ、病気のサインかも？

早く目覚めるのは自然 それ以外の変化に注意すべき

睡眠時間が自然に減ることは問題ないのですが、激しいいびきや睡眠中の呼吸停止は「睡眠時無呼吸症候群」の症状である可能性があります。また、メタボや糖尿病、うつ病も不眠と関連しています。

鉄の錠

★睡眠薬代わりの寝酒はダメ！ 寝入りがよくても、睡眠の質は落ちる。眠れない、何度も目がさめる… そんなときは専門医を受診を

軽く考えてたけど、深刻な病気の原因にもなるのか。… 受診してよかった。

若年層 男性 生活のペースを見直すタイミング

「若いから大丈夫」はNG いま動けば将来が変わる

昔は休日にいくらでも寝ていたのに、だんだん長く眠れなくなっていますか？ 平日に疲れが残ったり、日中に眠くなったりするのは、生活ペースの変化が原因かも。元気に仕事を続けるためにも、新しい習慣をつくりましょう。

鉄の錠

★年齢とともに、守るべき生活のペースが変わってくることを理解しよう！ 休日に長く眠っていらなくなるので、平日に無理をしないこと

休みに寝だめするんじゃないかって、平日に早く寝ることを心がけなごう。

若年層 女性 夜の睡眠のために朝の習慣を変える

正しい生活リズムで スッキリと平日を迎えよう

平日の睡眠不足を休日の長い睡眠で取り戻せるのは若い証拠です。休日に遅くまで寝ていると、日曜夜の寝つきの悪さや月曜の起床困難につながります(社会的ジェットラグ*)。朝の習慣を変えて、休日にも決まった時刻の起床を。

鉄の錠

★朝食は目覚めを促進させる。まずは牛乳やフルーツから 休日はいったん起きて光を取り入れる。そのあと昼から眠っても可

休みの日にちゃんと起きた！朝食をとるのも久しぶり。

中高年層 女性 自分の睡眠は自分のペースで

入眠時刻は家族にあわせない 眠くなってから床につくこと

男性は50歳を過ぎると、身体のしくみで早寝早起きになっていきます。一緒に住む女性がつきあおうとすると、眠くないのに寝ることになり、寝つきが悪化します。睡眠については、自分のペースを守るように。

鉄の錠

★夜は眠くなるまで自分が楽しめることを。寝室を別にしても可 睡眠薬使用時は医師の指示を厳守。だるさや過度な眠気などの副作用に注意

自分のペースで床につく時間を決めたら、寝られたわ。

注意！ 適切な睡眠時間や眠りにつきやすい環境は人それぞれなので、「理想的な睡眠」にこだわりすぎないようにしましょう。ただし、日中の強い眠気や激しいいびきなど異常がみられる場合は、専門医を受診しましょう。