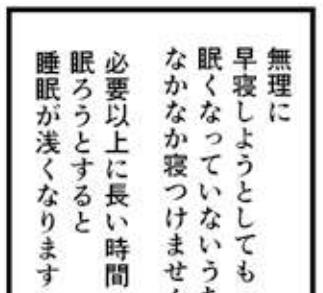


# 睡眠の常識の巻



情報は日々新しくなってゆくもの。  
でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？  
このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

図解  
東京足立病院 副院長 /  
日本大学医学部 客員教授  
内山 真



## 睡眠についての

今と昔

昔

### 寝つけなくても 寝床に入る

眠れなくても、  
からだは休まりますし…



今

### 眠くなってから 寝床に入る

眠る準備が整うと  
自然と眠気を感じるのです！



子どもの頃、「健康のために早寝早起きが大切」と言われたことがある方は多いでしょう。ただ、大人の場合、あまり就寝時刻にこだわらずすぎるのはよくありません。

もちろん、夜更かしは体内時計が乱れ、夜型化する原因になるので、避けたほうがよいのですが、一方で、**眠くないのに早く寝床につく、あるいは長い時間寝床にいると、眠れなくなったり、眠りが浅くなったりしがちです。**そういう場合は、積極的に「遅寝早起き」にして、熟睡感をアップさせたほうがよいとされています。

なお、成人の睡眠時間の目安は6〜8時間ですが、年齢や季節（日の長さ）によっても睡眠時間は変化します。「理想的な睡眠」にこだわらず、**自分の睡眠のペースを守ることが大切です。**

# 「理想的な睡眠」に こだわるのはよくない?!

## よい睡眠のコツ → 体内時計を整え覚醒・休息のメリハリをつけるがポイント

朝

眠った時間にかかわらず、**毎日同じ時刻に起き、日光を浴びて体内時計をリセットする。**また、**朝食をとって頭とからだの目覚めを促す。**

昼

仕事の移動時・帰宅時に速歩きをするなど、**軽い運動**を。睡眠と覚醒のリズムにメリハリがつき、熟睡感につながる。

夜

夜は、**自分に合った方法でリラックスし、**休息モードに。**寝酒・タバコ・カフェイン（コーヒー・お茶など）は覚醒作用や眠りを浅くする作用があるので、就寝前は避ける。**

眠れない時

「眠らなくちゃ」と思うと頭が緊張して眠れなくなるので、**一旦寝床から出てぼーっとテレビを眺めるなどリラックス。**眠くなってから再び寝床へ。

### 日中軽い眠気がある場合は…

お昼休みなどを利用して、「午後の早い時間帯に30分以内の昼寝」をすると、仕事の効率改善に役立つこともあります。



### こんな場合は要注意

下記の症状がある場合は、からだ・こころの病気がかかっている可能性があります。早めに医師・歯科医師に相談しましょう。

- 激しいいびき・呼吸停止
- 歯ぎしり
- 手足のびくつき・むずむず感
- 日中のひどい眠気・居眠り

### 夏の快眠法にも 変化が…

### エアコンの 利用が ポイント?!



以前は、冷房をつけたまま寝るのはからだに良くないと思われがちでしたが、**今は快眠のためはもちろん、熱中症予防のためにもうまくエアコンを使うのが常識**です。「**からだの冷えすぎ**」に注意して、エアコンを賢く活用しましょう。

#### エアコンの上手な使い方

- 室温は28°Cが目安
- 除湿機能も活用
- 扇風機を上向きにセットして、冷たい空気を拡散する
- 風が直接当たらないよう、エアコンの風向きを天井に向ける
- 扇風機を併用するときは、首ふり運転にする

冷えすぎ防止のため、**上掛けは必須。**  
吸湿性の高いものを選ぶとよし。