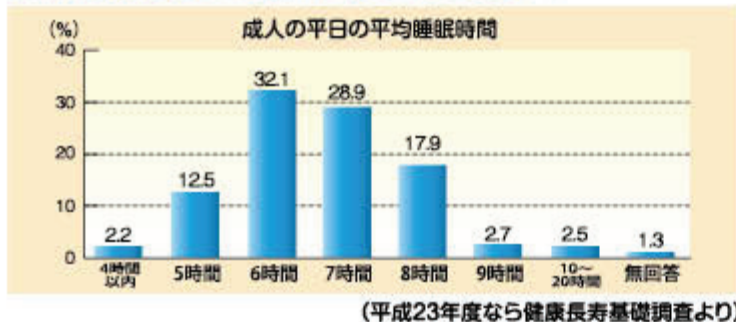


「睡眠」 大事にしていますか!?

電車の中で、居眠りをしている人をよく見かけますが、この光景に欧米の人は「なぜそんなに眠いのか」と驚くようです。「自分の時間」を特に大事にする欧米では、「睡眠」も大事にしているので、日中に居眠りする人が少ないようです。今回は、生涯のほぼ3分の1を占める睡眠について取り上げます。



1. 奈良県民の睡眠時間はどれくらい?



県の調査では、成人の睡眠時間は、「6時間」が32.1%と最も高く、次いで「7時間」が28.9%、「8時間」が17.9%などとなっています。

全国調査(平成23年社会生活基本調査)の結果では、10歳以上の人の奈良県民の睡眠時間は平均7時間33分(全国平均7時間42分)で、神奈川県に次いで2番目に短く、最長の秋田県との差は29分もあります。

2. あなたの睡眠は大丈夫?

理想の睡眠時間は「深い眠りで7時間」と言われていますが、個人差と眠りの質によって変わってきます。睡眠が十分かどうかの目安としては、適切な睡眠時間であれば、昼食後を除いて、日中は全く眠気を感じず、居眠りをしないとされています。通勤や会議で寝てしまう、休日はいつもの時間に起きられないというのは、睡眠が足りていないということを意味します。

一言アドバイス

天理市立病院 副院長 睡眠呼吸障害センター長
おおにし のぶのぶ
大西 徳信さんにお話を伺いました。

食事や運動などの生活習慣と同じように、ぐっすり眠ることは元気で健康な生活を送るために、とっても大切です。一度自分の睡眠習慣を見直してみませんか!

十分な睡眠時間を確保しても日中眠気のある人、寝付けない人、夜中もしくは早朝に目が覚めることで日常生活に支障のある人、または、睡眠中に激しいイビキや息が止まってしまう人は、専門の医療機関に相談してください。

3. 十分に眠るために...

✕

**・就寝前の食事、
カフェイン類摂取、たばこ、
寝酒、テレビやゲーム、パソコン**

眠りを妨げるものは「身体の緊張」「脳の興奮」「こころの不安」です。

すべて刺激になり覚醒作用があります。テレビやゲームなども心穏やかに眠りにつけません。

寝酒は少量は寝付きをよくすることもあります。アルコールは分解されると覚醒作用があり、眠りが浅く朝方に目覚めやすくなったりします。

また、寝る前の食事は肥満の原因にもなりますが、肥満やアルコールはいびきの原因となり、熟睡できず、睡眠時に、無呼吸を起こしやすくなります。

○

**・就寝前の入浴 ・軽いストレッチ
・リラックスできる音楽 ・自分に合った寝具**

人間の体は、体温が下がり始める時に眠たくなるようにできています。お風呂に入ったりストレッチをしたりして体温を上げておくのは効果的です。熟睡できる自分に合った寝具や音楽なども見つけましょう。

