

気になる健康と医療のおはなし

暮らしと健康

NO.6



睡眠のしくみ

皆さんの中に、「たくさん寝てるんだけど、気分がすぐれなくて…」という方はいらっしゃいませんか？日照時間が短くなる秋から冬にかけては、たくさん寝ても心が不安定になる場合があります。

また、「昼間に眠気を感じて、仕方がない」という方もいらっしゃるかもしれません。現代社会は24時間営業しているコンビニエンスストアや、スマホの長時間使用により、人工的な光に過剰にさらされています。そのため、夜にぐっすり眠ることができず、昼間に眠気を感じる方が多いです。

●あなたの「眠気度」チェック

あなたの1ヶ月の生活を振り返って、下記のAからHの項目に最もよく当てはまる回答を0「絶対ない」、1「時々ある」、2「よくある」、3「大体いつも」から番号で選んでください。最後に、0から3までの点数を合計してください。

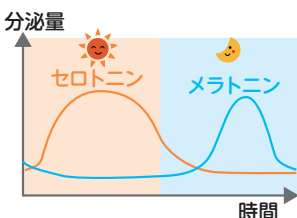
エップワースの眠気尺度	
A	座って本を読んでいるとき、居眠りすることは？
B	テレビを見ているとき、居眠りすることは？
C	人の大勢いる場所でじっと座っているとき、居眠りすることは？
D	他の人が運転する車にのせてもらっていて、1時間くらい休憩なしでずっと乗っているとき、居眠りすることは？
E	午後じっと横になって休んでいるとき、居眠りすることは？
F	座って人とおしゃべりしているとき、居眠りすることは？
G	お昼ごはんの後、静かに座っているとき、居眠りすることは？
H	自分が車を運転していて、数分間信号待ちをしているとき、居眠りすることは？

合計点が11点以上の場合、何らかの病気が原因で強い眠気が起きている可能性があります。

●日照時間の不足で元気がなくなる？

太陽の光を浴びると、夜に睡眠ホルモン「メラトニン」が分泌されるという効果があります。メラトニンが十分に分泌されると、ぐっすり眠ることが出来ます。

また、気分を安定させる働きがある「セロトニン」も、太陽の光を浴びることで分泌が促進されます。そのため、太陽に当たる



機会が少ない冬にかけて、気分の落ち込みを感じる人もいます。冬季は太陽の光を浴びるように心がけ、「メラトニン」と「セロトニン」が作られるように意識することが大切です。

日常生活に「光」を上手に取り入れて、元気に乗り切りたいですね！

●睡眠の理解度をチェックしてみましょう

睡眠の理解度チェック 4項目
睡眠時間は8時間が最もよい
×必要な睡眠時間は人によって異なります
休日は、平日の疲れを癒すために寝だめした方がよい
×睡眠のリズムが崩れてしまいます
昼間に眠くなくても、仮眠は取らない方がよい
×昼間の短時間の仮眠(15分程度)は、頭をすっきりさせます
眠くなくても、決まった時間に寝室に入った方がよい。
×眠ることに囚われてしまい、寝室が苦しい場所になってしまいます

いかがでしたか？睡眠について、「初めて知った！」ということもあったのではないのでしょうか？

●よい睡眠のために お風呂タイムやテレビを見ながら～足リセット～

♪お気に入りのアロママッサージオイルを使って、リラックス効果UP♪



右膝に左足を乗せ、左足の指を小指から順に1本ずつ、軽くひっぱりながら回す。各指右・左回り5回ずつ。反対の足も同様に。

足指の間に手指を入れ、根元から合わせて握手したような形に。反対の手で足首を押さえて、ぐるぐると回す。右・左回り各10回ずつ。反対の足も同様に。

今月の先生

一般財団法人北陸予防医学協会 メンタルサポートセンター
小松 紀美子