だいいち薬局健康通信

皆様のかかりつけ薬局として地域の健康に貢献します

2021 年 8月号

健康な生活のためのセルフ・メディケーション 睡眠

日中の眠気は学業や仕事にも影響を与え、 事故にも繋がりかねません。



夏本番、暑く寝苦しい日が続いています。暑さで体力を消耗しているはずなのに、夜になっても寝付けない、寝ても疲れが取れないと感じている方も多いのではないでしょうか。日照時間が長くなることで、寝る時間が遅くなる傾向もあり、夏は冬に比べて平均睡眠時間が30分短くなるという報告があります。私たちは人生の約1/3を眠って過ごしており、睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクをあげることがわかっています。またうつ病のようなこころの病気に繋がることもあります。日中の眠気は学業や仕事にも影響を与え、事故にも繋がりかねません。今回はそんな睡眠についてお伝えします。

入眠のための体温変化



赤ちゃんが眠くなってぐずり出すと手足が温かくなることをご存じの方も多いかと思いますが、眠りにつくときは体の表面、特に手足の末梢血管が拡張し、そこから体温を放散することで体温(深部体温)を下げ、入眠しやすい状況を

作り出しています。寝付く際に大量に汗をかくことがあります

が、その汗も気化する際、体から熱を奪い体温を下げる効果があります。眠るためにはのにも関わらず、夏は外気温が高くを関わらず、るため、体温が下がりにくなってしまいます。そのため暑い季節になると寝付きが悪くなり、眠りが浅くなることが多いため、この時期は



不眠を訴える方が多くなります。(冷え症の方は、交感神経の影響で末梢血管が収縮しているので熱の放散が上手く行われないため体温が下がりにくいので寝つきが悪い方が多いことがわかっています。)

健康づくりのための睡眠指針2014

厚生労働省の健康日本21において、睡眠は、休養・こころの健康づくりの中心課題として平成15年(2003年)に「健康づくりのための睡眠指針〜快適な睡眠のための7箇条〜」が作られました。平成26年(2014年)には、睡眠に関する科学的根拠を踏まえて、具

体的に生活に活かせるようにと改定された「健康づくりのための 睡眠指針2014~睡眠12箇条~」が発表されました。

健康づくりのための睡眠指針2014(最新版) 〜睡眠12筒条〜

- 1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11. いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

この12箇条の説明を少し…

適度な運動を習慣付けることで入眠を促し途中で目覚めることを減らすといわれています。ただし寝る直前の激しい運動はかえって眠れなくなるため、寝る前はリラックス出来る軽いスト

レッチ程度にしておきら、カーテンを開けてして、 カーテンを開けてして、 カーテンを開けてして、 もことで、 なると睡眠を促すメラトく なると睡眠をレンが働いた。 また、 うになります。 また、 もしっかり食べることで しっかりも良くなります。



だいいち薬局

TEL.072- 896- 9381

厚生労働省基準適合 健康サポート薬局

http://firstmedical.jp

だいいち薬局は皆様のかかりつけ薬局として 地域の健康を預かる薬局を目指します。 日本人の成人の睡眠時間は6時間以上8時間未満の人が全体

の6割を占めており、これが標準 的な睡眠時間だと考えられていま すが、実際の適正睡眠時間は年齢 差や個人差があり「何時間寝れば 良い」という答えはありません。 また、年を重ねると早寝早起きの 傾向が強まり、特に男性ではその 傾向が強く出るといわれていま す。日中の眠気で困らなければ適 正な睡眠時間が取れていると考え てください。



季節や体質にもよりますが、室温26~28℃、湿度50~60%の



も良いかもしれません。寝室は白っぽい光より暖色がオススメで、眠る時は不安を感じない程度の暗さにしましょう。好きな香りを部屋に漂わせてリラックスすると眠りやすくなります。眠るときに良いとされる代表はラベンダーの香りですが、ヒノキ科やスギ科の樹木の香りに含まれるセドロールもオススメです。

仕事や生活リズムの関係で十分に 睡眠時間が取れない場合は、午後の 早い時間帯に30分以内の短い昼寝 をしてみましょう。お昼寝前にカ フェインを摂ってから眠ると、起き なくてはいけい時間にカフェインの 覚醒作用が発現してスッキリ目覚め ることが出来ます。(体質や病気の関係でカフェインを控えている方はや めてください。)



熟年世代の方には、昼間に長く眠ってしまい、夜間眠りが浅いと訴える方がいます。日中のお昼寝は30分以内にしましょう。必要睡眠時間も加齢と共に変化してきますので、昔のように眠れなくなっても、前に記したように日中の眠気に困らなければ問題はないと考えて下さい。何事も量より質なのです。

人は頑張って起きていることは多少可能でも、頑張って眠ることは出来ません。無理やり眠ろうとすると、かえって眠れなくなるものです。早く寝ようと早くに寝床へ入る方がいますがこれは逆効果です。必要以上に長く寝床にいることは避け、眠気を感じてから寝床へ移動するとよいでしょう。毎日23時に眠る人は、21時からの2時間が一番眠りにくいとされています。明日の朝、早起きしなければならないからいつもより2時間早く眠ろうというのは、避けた方がよいという事です。

今までの眠りと異なる睡眠。眠れなくなった。寝ていても目が覚めてしまう。いびきをかくようになった。足がむずむずして眠れない。寝ていると手足がピクツク。起きると顎や頭が痛いなど。これらは何か他の病気が隠れている可能性がある症状でもあります。眠れない、その背景にある疾患を探ることも大切です。なにかの症状に気が付いたら早めに専門家に相談してください。

寝酒・たばこ・カフェイン

お酒を飲まないと眠れないという方がいますが、飲酒は一時的に入眠を促進しますが、眠りが浅く睡眠の質を低下させ熟睡感が得られなくなるので、寝酒はやめ



ましょう。また、ニコチンには覚醒作用があるため、寝る1時間前になったらたばこは控えましょう。カフェインは入眠を妨げ、眠りを浅くするだけでなく、利尿作用でトイレに起きる可能性を高めますので寝る3~4時間前は摂取を控えた方が良いでしょう。

睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に空気の通り道である上気道が狭くなることによって無呼吸状態(10秒以上呼吸が止まること)と大きないびきを繰り返し、成人男性の3~7%、成人女性の2~5%程度に見られる比較的頻度の高い病気です。主な原因は過体重や肥満によって脂肪が気道を圧迫することが知られていますが、顎が小さい、舌が大きい、扁桃が大きいといった生れつきの特徴や慢性的な鼻炎などが原因となることもあります。

睡眠時無呼吸症候群は睡眠の質の低下により、日中に眠気を感じ、疲れが取れないといったことだけではなく、高血圧、糖尿病、不整脈、脳卒中、虚血性心疾患、歯周病などのリスク原因となりますので、しっかり治療を行うことが大切です。

ソーシャル・ジェットラグ

平日は決まった時間に起きるけれど、休日はゆっくり眠れるだけ寝る。学校や仕事がある日の睡眠と休日の睡眠の差によって引き起こされる、就寝・起床リズムのずれを「ソーシャル・ジェットラグ」といいます。夜更かしや朝寝坊など、例えば金曜日と土曜日の2日間いつも通りに眠らないだけで日曜日のメラトニン分泌が遅れ、体内時計が30~45分遅れてしまうことがわかっています。特に若年世代では休日は起床時間が2~3時間程度遅くなることが世界的に示唆されています。日曜日の夜、次の日から学校や仕事なのに寝付きが悪くしっかりと睡眠が取れないと、週明けに眠気や疲労を持ち越してしまうことになります。休日も出来るだけ平日と近いリズムで過ごす方が、週明けに疲れを感じずに済むことがわかっています。夜更かしと朝寝坊は、ほどほど

にしましょう。また、新型コロナウイルス感染症の流行によってリモートワークで出社しなくてもよい方もいらっしゃるかもしれません。そんな方も出来るだけ今まで通りの時間に起き、出勤にかかっていた時間は散歩にでかけるなど、身体を動かす時間にして、日頃から規則正しい生活を心がけました。



トピックス

夏野菜

強い太陽の光を浴びてすくすく育った夏野菜は、紫外線から身を守るために抗酸化作用のある β -カロテン、ポリフェノール、ビタミンC、ビタミンEなどが豊富に含まれているのが特徴です。また、水分やカリウムが豊富に含まれるものも多く、からだに水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により体から熱を出すことで熱中症予防に役立つとされています。トマト、キュウリ、ピーマン、ゴーヤ、ナス、トウモロコシ、カボチャなどが夏野菜の代表でカラフルな色も特徴です。夏野菜の浅漬けでナトリウムを補給しながら暑い夏を乗り越えましょう。