

## 質のよい睡眠で

### 身体も心も健康に

寒い日が続くこの時期には、毎朝なかなか布団から出られないという方も多いのではないのでしょうか。今回は睡眠についてお話ししていこうと思います。

睡眠についての提言として、厚生労働省が平成26年に公表した「健康づくりのための睡眠指針2014」というものがあります。今回はその一部をご紹介します。まず睡眠の重要性についてです。十分な質のよい睡眠は運動のパフォーマンスや学習の効果を上げることが分かっています。逆に睡眠が不足すると、生活習慣病のリスクの上昇、注意力の低下によって事故を引き起こす確率の上昇を招きます。

質のよい睡眠のために必要

な生活習慣には適度な運動と規則正しい食生活が大切です。定期的な運動は中途覚醒を減らします。またしっかりと朝食を摂ることは朝の目覚めを促し、睡眠と覚醒のリズムを整えることにつながります。

次に避けるべき生活習慣については、就寝前の飲酒と喫煙です。なぜならアルコールは睡眠を浅くし、たばこに含まれるニコチンには覚醒作用があるためです。また睡眠に関連する物質としてよく知られているカフェインについても、覚醒作用だけでなく利尿作用もあるため、就寝前の摂取により夜中にトイレに起きることになってしまう恐れがあります。カフェインの覚醒作用はおよそ3時間程度持続することから、就寝前3〜4時間以内に摂取することは避けたほうが良いでしょう。

就寝する時刻（就床時刻）

についても述べられています。就床時刻については季節やその日の身体の活動量によって変化し、「眠くなつてから寝床に就く」のがよいとされています。とはいっても、私

はついついベッドに入ってからスマートフォンを見てしまうことがあります。これについてある研究によると、消灯後の携帯電話の使用（メール）を毎日する者は使用しない者に比べて日中の眠気の出現リスクが1・50倍、不眠症状についても1・45倍高くなるとされており、睡眠に悪影響を与えると考えられています。そのため寝床には携帯電話を持ち込まないようにするか、寝ると決めたら見ないようにするのがよいでしょう。

それでも毎晩のように夜眠れない、または日中の眠気がひどく、普段の生活に支障をきたしてしまっている場合に

は、睡眠時無呼吸症候群などの疾患が原因の可能性も考えられますので、一度専門家に相談されることをお勧めします。

新潟県立看護大学

地域生活看護学領域

老年看護学

助教 安藤 亮

