



## ● 秋の夜長、安眠出来ていますか。

魚沼薬剤師会

粉川 道明 氏

人は、一日の三分之一を眠っています。人生の三分之一を占める睡眠について知ることは健康な毎日を過ごす上で大切なことです。

私たち日本人の平均的な睡眠時間は、7時間22分（2016年データ）であり、経済協力開発機構加盟国平均の8時間25分と比べると約1時間も短いそうです。

睡眠が不足するとイライラしたり、意欲がなくなったり、ミスが多くなります。これは身体ではなく、脳（大脳）の機能が低下しているためです。睡眠の役割は、大脳を休息させるための適応行動と言えます。日中フル回転で活動している私たちの大脳は、睡眠という休息によって修復され、よりよく活動出来るようになります。睡眠に関する知識と生活の改善によって、よりよい睡眠をとれるようになることもありますので、いくつか秋の夜長を快適に過ごす、眠るためのポイントを挙げさせていただきます。

☆**定期的な運動** 適度な有酸素運動をすることで、寝つきやすくなり、睡眠が深くなるでしょう。

逆に就寝前の激しい運動は控えて下さい。

☆**寝室の環境** 快適な就寝環境の下では、夜中の目覚めは減るでしょう。例えば、音や光の刺激となるものを防ぐ。暑さ寒さのない快適な温度を保つことが重要です。

☆**規則正しい食生活** 規則正しい食生活をして、空腹のまま寝ないようにしましょう。睡眠の前に軽食（特に炭水化物）をとると、睡眠の助けになることがあります。逆に脂っこいものや胃もたれする食べ物を就寝前にとるのは避けましょう。

☆**就寝前の水分** 就寝前に水分をとり過ぎないように心がけて下さい。脳梗塞や狭心症などで血液循環に問題のある方は、主治医の指示に従ってください。

☆**就寝前のカフェイン** 就寝の4時間前からは、カフェインの入ったものはとらないようにしましょう。例えば、日本茶・コーヒー・紅茶・コーラ・チョコレートなどをとると寝つきにくくなったり、睡眠が浅くなったりします。

☆**就寝前のお酒** 眠るための飲酒は逆効果です。アルコールを飲むと一時的に寝つきが良くなりますが、徐々に効果は弱まり、夜中に目が覚めやすく深い眠りも減ってしまいます。

☆**就寝前の喫煙** 夜は喫煙を避けましょう。ニコチンには、精神刺激作用があります。

☆**寝床での考え事** 昼間の悩みを寝床に持っていかないようにしましょう。心配した状態では、寝つくのが難しくなる上、寝ても浅い眠りになってしまいます。

このあたりで思いあたることがあれば、改善することで、夜はぐっすり、昼はシャキッと過ごすことが出来るかもしれません。

また、睡眠不足や不眠がある人は、生活習慣病になるリスクが高いことが分かっています。

暑さと、オリンピック・パラリンピックの日本選手団の活躍、世界の超一流選手の技に興奮するあまり、睡眠が思うようにとれなかった夏が過ぎ、秋の夜長、質の良い睡眠をとることで、健康的な毎を送る礎としましょう。

もし寝付けない、熟眠感がない、日中の眠気が強いことが続くなど、睡眠と日中の生活に問題があり、自分の工夫だけでは改善しないと感じた時には、早目にかかりつけの医師や身近な薬剤師に相談してみてください。

