

敬愛クリニックたより

平成28年5月

「春眠暁を覚えず」気候も風景も暖かく気持ちのいい季節となりました。昼間、ついうとうとなんてことも増えますね。今月は睡眠について取り上げてみたいと思います。

睡眠 ～良い睡眠でからだところを健康に～

睡眠の大切さ

睡眠は心身の疲労を回復します。睡眠不足は生活習慣病になる危険性が高いことがわかってきました。また、不眠はこころの病の症状として現れることがあります。

良い睡眠のために

- ① 定期的な運動や規則正しい食生活で睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけましょう。
一方で就寝直前の激しい運動や夜食の摂取は入眠を妨げます。
- ② 寝酒や喫煙を控えましょう。
アルコールは入眠を一時的に促進しますが、中途覚醒が増えて睡眠が浅くなります。タバコのニコチンには覚醒作用があります。
- ③ 就寝前3～4時間以内のカフェイン摂取は控えましょう。コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養ドリンクなどに含まれています。
- ④ 年齢や季節に応じて昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
一晩の睡眠量は成人してから加齢するにつれて徐々に減っていきます。
徐々に早寝早起きの傾向が強まり朝型化していきます。
- ⑤ 眠るのに心地よい環境づくりをしましょう。心地よい室温、照明の調節
- ⑥ 眠りが浅い時は睡眠を補おうとして寝床で長く過ごすのではなく、遅寝早起きにして寝床で過ごす時間を適正化しましょう。眠ろうとする意気込みがかえって寝付きを悪くします。就寝時間にこだわり過ぎず、眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせないようにしましょう。



いつもと違う睡眠には要注意

寝付けない、熟睡感が無い、日中の眠気が強い、睡眠中の激しいいびき、呼吸停止、手足のぴくつき、むずむず感、歯ぎしりなど。我慢せず、早めに身近な専門家に相談しましょう！

引用・参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」より

春の景色

かたくりの花です。一年に一度、かたくりが咲く数日だけ開放される、かたかごの森（町田市）で撮影しました。うつむいて咲く姿に趣がありますね。



今月のペット

町田市在住の小梅（こうめ）です。数年前に交通事故で尻尾を失いましたが、身体能力は劣っていません。狩りのセンスが抜群。一方とても穏やかな性格です。

