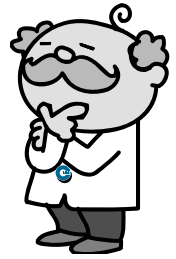


こんにちは!

# 村立東海病院



## 「睡眠不足」や「不眠」で悩んでいませんか?

新型コロナウイルス感染症の影響で生活様式が大きく変化していること等により、睡眠不足や不眠を訴える患者さんが増えているように感じます。そこで今回は、実際に患者さんからいただいた「睡眠に対する疑問」についてお答えします。この機会にぜひ、普段の睡眠を見直してみませんか。



### 適切な睡眠時間とは、どのくらいですか?

一般的には7時間程度といわれていますが、年齢や個人差がかなり大きいです。年齢を重ねると体内時計のサイクルが短くなるため、睡眠時間は短くなる傾向があります。基本的には、日中に眠気を感じずすっきりと過ごせていれば、自分にとって適切な睡眠時間であると言えます。“休日に平日よりも睡眠時間が明らかに長くなる”、“午前中から眠気がある”、“ベッドで目を閉じればあっという間に眠れる”、“日中いつでもどこでもすぐに眠れる”というような場合は、睡眠時間が不足している可能性があります。もっと詳しく知りたい方は、睡眠日誌をつけることがお勧めです。最近では、携帯アプリなどでも記録することができますので、ぜひご活用ください。



### 「睡眠負債」とは何ですか?

医学用語では「睡眠不足症候群」といいます。睡眠不足が何日も続き、慢性化してしまったことを表現する言葉です。休日にいつもより数時間長く眠った程度では、この負債は返済できないとされています。また、将来の睡眠不足に対する前払いとしての「寝だめ」もできません。



### アルコールを飲むとよく眠れますか?

睡眠には、比較的浅い睡眠である「レム睡眠」と、深い睡眠である「ノンレム睡眠」があります。私たちの脳は睡眠中に、この2つの睡眠を繰り返しており、これを「睡眠サイクル」と言います。この睡眠サイクルが睡眠の質を決定します。飲酒後は確かに寝つきが良くなりますが、アルコールは、レム睡眠を抑制してしまうため、睡眠の質は悪くなります。また、アルコールによる利尿作用でトイレが近くなり、せっかくの眠りを阻害してしまうこともあります。このことから、不眠解消目的でのアルコール摂取はお勧めできません。

## 睡眠不足は健康に悪影響を及ぼします

睡眠不足は肥満、高血圧などのメタボリックシンドロームや、アルツハイマー病の原因となりうるとの報告があります。また、不眠に対する薬としては、従来のもよりも副作用の少ない新しい睡眠薬も出てきています。睡眠について問題を抱えている方は、ぜひ医療機関へご相談ください。

### 【不眠解消のためにできること】

▽朝の光を浴びる ▽朝食をしっかり食べる ▽15分程度の昼寝をする ▽寝る前には適度な腹具合にする(満腹でも空腹でもない状態) ▽深部体温を上げないよう、夕方に運動や入浴等を行う ▽寝る前のカフェインの摂取を控える ▽寝る前の明るい光(携帯電話の画面など)を避ける

村立東海病院 内科医 薄井 尊信

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、地域福祉課地域医療推進担当(☎287-0848)※3月31日(木)までは、福祉総務課地域福祉推進担当(☎287-0848)へお問い合わせください。