

良質睡眠コラム VOL.2

ここ最近は最高気温が 24℃など冬の気配を感じられない晩秋が続いていましたが、日照時間も短くなり、いよいよ季節は秋から冬へと移り変わってきています。睡眠時間は季節によって変化。「春眠暁を覚えず」ではなく「**秋**眠暁を覚えず」であるかのように秋から冬が最も長い睡眠時間となります。

冬の睡眠が長くなるのは冬眠本能为原因



心身の活動を殆ど停止させた状態で冬を越す現象が冬眠です。

人間は冬眠しませんが、冬眠する動物と同じように冬眠本能が働くため睡眠時間が長くなります。

太陽光が弱くて日照時間も短い冬は幸せホルモンのセロトニン(精神を安定させる神経伝達物質)が減少。脳の機能が低下して睡眠の質の低下をもたらします。

冬は気温の低下と空気の乾燥から眠れなくなりがち。睡眠環境を整える＝寝室の湿度と温度に気をつけてお過ごし下さい。

冬の寝室の温度は **22℃～23℃** ・湿度は **50%～60%** が理想的。暖房器具や加湿器を使って睡眠環境を整えることが大事。

冬の快適睡眠法

①冷気を遮断する(コールドドラフトを防止)

冬の寝室の空気は窓辺で冷やされ床へ流れていく



厚手のカーテンを床につくまで長めにかける
窓に結露防止の工夫をする



冷たい空気を窓際から予防する

②寝室や布団をあたためておく

冷たい布団に入ると体の熱が奪われて
皮膚表面の血行が阻害される



布団乾燥機や湯たんぽで布団の中を温めておく



血行がよくなりグッスリ眠れる

③布団の掛けすぎに注意！！

現在の寝室環境をチェック(部屋の温度・布団かベッド・
敷布団の材質や厚さ・毛布や掛布団の枚数など)



重ねすぎると掛布団の重さで体が圧迫されて逆に冷える
冷気は床にたまるので敷布団側を温かく



保温性の高い敷きパッドを敷く
敷布団やマットレスの下にアルミシートを敷く

④ 下肢の冷えにはレッグウォーマー

冷え(血行不良)・水分不足・筋肉疲労で「こむら返り」



寝る前には足湯やシャワーでふくらはぎをマッサージ



レッグウォーマーを履いて少し水分補給をしてから就寝

スリープマネージメント(睡眠チェック)

より良い眠りのために(生活リズムの確立のために)

1日の過ごし方を振り返る自己チェックリスト

日常生活の中で、自分の時間を最適に活用するために、
自分自身の行動を適切に管理して目標達成や自己実現を
目指すセルフマネージメントの睡眠版

直近 1~2 週間の日常生活を思い浮かべながら各項目
(23 問)に鉛筆でマークを付けていく

すでにできていることには○、頑張ればできそうなこと
には△、できそうにないものには×を付ける

頑張ればできそうなこと(=これまでの生活習慣を変えて
みようと思うもの)△の中から実行可能な目標行動を3つ
選ぶ

2 週間の実践後に再度チェックして達成度を記録して
いく

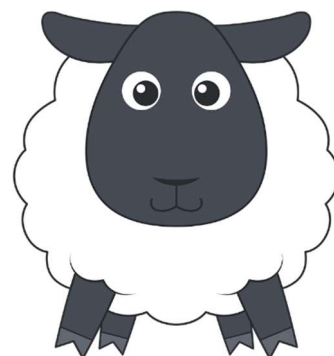
全項目が○になれば睡眠改善できたとして評価

すでにできていることには ○
頑張ればできそうなことには △
できそうにないものには ×

1. 【 】 毎朝、ほぼ決まった時刻に起きる
(休日も平日も、同じ時刻に起きて起床時刻を一定にする)
2. 【 】 朝起きたら太陽の光をしっかりと浴びる
3. 【 】 朝食を規則正しく毎日とる
(よく噛みながら食べる)
4. 【 】 日中はできるだけ人と接し活動的に過ごす
5. 【 】 趣味を楽しみ、たくさん歩いたりして、活動的に過ごす
6. 【 】 昼食後から午後3時間の間に30分以内の昼寝をとる
(55歳未満の方は15~20分の昼寝)
7. 【 】 帰宅後は仮眠をしない
(夕方以降は居眠りをしない)
8. 【 】 夕方に軽い運動や体操をする
9. 【 】 夕食後以降、お茶やコーヒー等カフェインの摂取を避ける
10. 【 】 就寝の2時間前までに食事を終わらせる
(夕食後の夜食をとらない)
11. 【 】 夜9時以降コンビニなどの明るいところへ外出しない
12. 【 】 ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
(熱い湯はダメ。足湯として足先に温かいシャワーを浴びる)

13. 【 】 寢床に入る1時間前には部屋の明かりを少し落とす
(就寝1時間前からタバコを吸わない)
14. 【 】 眠るときは携帯電話を枕元に置かない
(もしくは電源 OFF)
15. 【 】 寝るときは部屋着からパジャマ(寝間着)に着替える
16. 【 】 寝室は快適な空間に工夫する
(静かで適温にする)
17. 【 】 寝る前は脳と身体がリラックスできるように心がける
18. 【 】 就寝時間が不規則にならないようにする
(遅くとも午前0時までには就寝する)
19. 【 】 寢床(ベッド)の中で悩み事をしない
20. 【 】 眠るために、お酒を飲まない
21. 【 】 眠たくなってから寢床に入る
22. 【 】 睡眠時間が不規則にならないようにする
(8時間睡眠にこだわらず、自分に合った睡眠時間を守る)
23. 【 】 就寝中に何度も目が覚める場合、中途覚醒した時刻の確認をしない(時計を見ない)

☆ぜひスリープマネージメント
を御活用ください☆



防災と睡眠～緊急時の睡眠衛生について～

毎年9月は防災の月です。

地震や火事や水害などが起きて緊急避難となった時「ショックで眠れない」ということがあります。



①眠れないのは当たり前

- 人が生きていくうえで最も大事なものは生命の安全
- 心や身体を癒やして明日への活力を育む睡眠
- 緊急時の防御本能として不眠状態になるのは当然
- 眠れないのは当たり前と思うことでストレス軽減

※眠れない状況が2週間以上つづく場合は不眠症として対処を

②ショックな体験のあとに眠れなくなることには意味がある

- 恐怖や高ストレスな体験をすると自律神経が興奮・抗ストレスホルモンの分泌亢進などが影響して過覚醒状態となり眠れなくなる
- 睡眠は休息だけでなく記憶を強め長く残すような役割を果たしている
- 徹夜すると記憶を強める脳の作用が弱まり恐怖やストレス感情が和らぐ

※ストレスによる不眠は嫌な記憶による生活への悪影響を最小限にしてくれる特効薬

避難所での緊急時の睡眠アドバイス

1. プライバシーを守る
→ 周囲からいつも見えないように家族ごとに布やついで等で区切る
2. 夜間は照明を暗くする
→ アイマスクを配る
3. 夜間はできるだけ静かにする
→ 眠れない人や遅くまで起きている人のための別の部屋を準備する
夜間は携帯を控えるか別の部屋で話す
無理なら耳栓を配る
4. 入浴が最もよいが無理ならシャワーや足浴ができるようにする
5. 昼間はできるだけ光を浴びたり身体を動かすようにして活動性を促す
6. 可能であればビデオなどを流して気分転換をする
7. どうしても眠れない人は睡眠薬を使用してみるのもよい
8. 眠る目的でのアルコールの飲用は控える
9. 時計やカレンダーなど日時が確認できるものを身近に置く
10. 一度に長時間眠ろうとしても眠れないので短時間睡眠を1日2~3回繰り返す

☆あらためて防災について
考えるきっかけに・・・



睡眠学会専門検査技師
上級睡眠健康指導士

木下 理恵