

クリニックレポート

今月の話題：質のよい睡眠

人生の約 3 分の 1 を費やしている睡眠は、体や心の休息のために欠かせないものです。成人の睡眠時間は 6～8 時間を適正な睡眠時間としています。この機会にご自身の睡眠について見直してみませんか？

快眠のコツ～ぐっすり眠る習慣づくり

【朝～昼】

太陽の光と朝食で体内時計を整え、昼間に体を動かす

- ・朝は一定の時刻に起きる
- ・休日なるべく同じ時間に起きる
- ・朝食をしっかり食べる
- ・適正な運動習慣を身につけ、日中にしっかりと身体を動かす
- ・昼寝は 15 分程度が効果的
夕方以降は昼寝をしない



【夕方～夜】

夕食やお風呂を工夫し、電子機器の強い光を浴びない

- ・夕食は就寝の 3 時間前が理想
- ・就寝 1～2 時間前にぬるめのお湯に入浴する
- ・アルコール：多量は悪影響 寝酒は眠りを浅く中途覚醒の増加へつながる
- ・夜更かし、不規則な就寝時間、夜食など生活習慣の乱れに注意する
- ・寝室にスマートフォンやタブレット端末を持ち込まない

“睡眠中・日中に気をつけたいサイン”

①いびき



いびきが大きい、途中で呼吸が止まるなど睡眠中の呼吸に問題が見られる状態

②呼吸が止まる



③睡眠中の異常な寝言や行動



大声で寝言を言う、暴れるなど、睡眠中に普段と違う行動が見られる状態

④日中の異常な眠気や居眠り



十分に寝たはずでも日中に強い眠気を感じ集中できなかったり居眠りをしてしまう状態



これらの症状が続く場合は、睡眠の質が低下している可能性があります。改善しないときは、耳鼻咽喉科・呼吸器内科などの受診をお勧めします。みたき総合病院には、睡眠呼吸障害センターがございます。詳しくは、みたき総合病院のホームページをご覧ください。

カフェインの摂りすぎには要注意！！

◎覚醒効果は 4～6 時間 カフェインが体内から抜けるには時間がかかります。夕方 15 時以降の摂取は控えましょう。

◎意外な飲み物・食品にも含有 コーヒーの他、玉露・緑茶・ウーロン茶・紅茶・エナジードリンク・栄養ドリンク・チョコレートにも含まれています。

◎1 日の摂取目安量 成人は最大カフェイン 400 mg（ペットボトルコーヒー 1.5 本分=750 cc）までが目安です。夜は麦茶やハーブティーなどのノンカフェイン飲料が安心です。

【問い合わせ】医療法人 みたき健診クリニック 健康増進グループ [TEL:059-330-7735](tel:059-330-7735)

参考文献：健康づくりのための睡眠ガイド 2023、へるすあっぷ 21「心身の活力は睡眠から 睡眠ガイド 2023」