

くすりと健康のはなし 薬包紙

第113回

一般社団法人岐阜県薬剤師会
医療保険委員会委員

歌川純平



人間は気温や季節により睡眠時間が変動することをご存知でしょうか。日本には四季があり10月は秋の夜長と言われておりますが、この時期から寒くなるにつれて人間は睡眠時間が長くなっていきます。

統計的に見ると日本人は世界的に睡眠時間が短く、2019年に世界30カ国の睡眠時間を調査した報告では平均睡眠時間が約7時間20分と調査した国の中でなんと最下位です。

しかし逆に長く眠れば良い訳でもありません。一般的に25歳で7時間、45歳で6・5時間、65歳で6時間と加齢で短縮していくと言われております。また寝過ぎも良くないとされ、適切な睡眠時間設定が大切とされています。

そんな気難しい睡眠ですが、最近どうも眠れない!という方は睡眠習慣の改善に努めてみるのはいかがでしょうか? 良くない習慣が身に付いているかもしれませんよ。

①適切な運動習慣を身に付けましょう。(定期的な有酸素運動が有効です。疾患のある方は医師の指示に従ってください)

②寝室環境を整えてみましょう。(部屋

眠れない! ? 見直してみよう睡眠習慣

の温度は丁度良いか、静かか、暗いか)
③規則正しい食生活を意識しましょう。また寝る前は空腹を避けましょう。(少量の炭水化物を摂ると睡眠が改善される可能性があります)

④寝る前に水分を摂り過ぎないようにしましょう。(寝る前の水分量は夜間のトイレ回数に影響します。疾患のある方は医師の指示に従ってください)

⑤寝る前のカフェインは避けましょう。(摂取は4時間前まで)

⑥寝る前のお酒は避けましょう。(寝酒はNGです。寝付きは良くなりますが、夜間目が覚めやすくなり深い眠りが減少します)

⑦寝る前の喫煙は避けましょう。(ニコチンで眠りが妨げられます)

⑧寢床での考え事は控えましょう。(悩み事や考え事は翌日にしましょう)

セルフチェックで快適な眠りを手に入れましょう。改善しなければかかりつけの医師・薬剤師に相談し、さらに専門的な治療、アドバイスを受けることをお勧めします。人生の3分の1は睡眠時間です。睡眠環境を整え日々の生活を楽しく過ごす活力を手に入れましょう。