



(財) 鳥取県保健事業団
鳥取市富安二丁目9 4 番 4 Tel 0857-23-4841

睡眠について

不眠は万病の元!?

あなたは普段よく眠れていますか? 不安や悩みがあったり、環境が変わったりすると誰でも眠れないことがあります。このような不眠は一時的なもので心配ありませんが、長く続くと注意が必要です。不眠の原因には実は病気が隠れていることがあります。また反対に不眠が心や体に影響を与え、病気の元になったり、もともと持っている病気を悪化させることがあるからです。

不眠と生活習慣病



持病
【例】
糖尿病→のどの渇き、夜間頻尿
その他合併症→痛み、しびれ、足の不快感など

不眠の影響は、生活習慣病だけでなく、心の病気とも関連するといわれています。
・不眠の人が心の病になるリスクが高い
・心の病で不眠の症状が出る場合がある



あなたはどのタイプ!?(不眠のタイプ)

不眠には、色々なタイプがあります。あなたに当てはまるタイプはありませんか? 次のような状態が長く続いたり、心身に不調をきたす場合は「不眠症」と考えられます。

タイプ	状態・特徴
入眠障害	眠ろうとしてもなかなか寝つけない。不眠症の中で一番多い。若い人に多い。
熟眠障害	睡眠時間はとれているが夢ばかりみて眠った気がしない。眠りが浅い。
中途覚醒	寝つきは良いが、途中で何回も目が覚める。一度目が覚めるとなかなか眠れない。
早朝覚醒	起床時刻より早く目が覚める。再び眠ろうとしても眠れない。中高年に多い。
睡眠時間の短縮	一夜の睡眠時間が短い。高齢者に多い。

快眠のポイント！

不眠の原因は様々ですが、生活習慣を変えたり、睡眠空間を工夫することで改善できるものがあります。できることから始めてみませんか。

快眠のための生活習慣

○定期的な運動習慣

運動することで、脳の温度が上がり、その後に温度の低下が急速に起こるため、眠りにつきやすくなります。ただし、激しい運動は体を興奮させるので、汗ばむ程度の有酸素運動にしておくとういでしょう。

○朝食はしっかり食べ、夕食は腹八分目にする

○寝る前はコーヒーや紅茶などのカフェインを控える

○昼寝は20～30分くらいにする

○テレビやパソコンなどは寝る時間3時間前でやめる

○朝日を浴びる

朝日を浴びると、眠りを誘うホルモンが抑制され、目が覚めます。休日でも、なるべく朝日が浴びられる10時頃までに起床するように心掛けてください。疲れていれば、夜早く寝るようにして、睡眠時間を確保してください。

○寝酒はしない

眠れないとお酒を飲む人がいますが、寝付きはよくなりますが、眠りを浅くしてしまい、睡眠の質を下げることになります。寝る前の飲酒は控えたほうがよいでしょう。



参考

「睡眠と脳の温度との関わり」

眠りに入るには、脳の温度が下がらなければいけないとされています。脳の温度は1日の中で21時頃が一番高く、朝の5時にかけて徐々に下がっていきます。その下がりが急激なほど眠りにつきやすくなります。

快適睡眠空間を作ろう

○照明は適度な明るさにする

明かりをつけて寝る時は間接照明がお勧めです。ホテルのフットライトくらいの明るさが目安です。

○室温と湿度は季節に合わせて調節

室温：夏25～28度 冬18～22度

湿度：50～60%程度が目安です。



○自分に合う枕にする

好みのかたさ、大きさ、高さの枕を見つけることが安眠の第一歩です。

○柔らかすぎない寝具にする

柔らかすぎると、背骨やおしりが沈み過ぎてしまうことで背中や腰が痛くなり熟睡できません。

適度な硬さがあるものを選ぶようにしてください。

○頭寒足熱

脳の温度を下げるためにも、寝具は吸湿性・放湿性が良いもの、寝まきは吸汗性が良く、締め付けないものを選びましょう。また、寒さを感じると、末梢神経収縮し、放熱がうまくいきません。特に冬には、布団を暖めておくなど工夫が必要です。

○アロマセラピーなどの活用

ラベンダーやローズマリーなど、自分の好みの香りを見つけてみてください。



長く続くものや、自分では改善できないもの、病気によるものについては主治医や医療機関へ相談しましょう。

栄養コーナー 不眠対策に！眠りを誘う食材を活用しよう！

眠りたいのに眠れない…そんな不眠を解消するためには、原因を知ることが大切です。しかし、原因がわかってもなかなか解消できないこともあります。そんな時は、毎日の食事もうまく利用して、眠りやすい身体作りを目指してみたら？今回は、不眠に効果があるとされている食材と、その活用法をご紹介します。

不眠に効果がある食材の特徴とは？

- ①ビタミンB1を含む
- ②鎮静作用がある
- ③血行促進作用がある
- ④カルシウムを豊富に含む

【食材例】豚肉・乳製品・川魚・ひじきなど



これらの食材と組み合わせて…



たまねぎ

血液の循環をよくする効果があり、冷え性・不眠対策に役立つ野菜です。

また、においの成分には精神・神経を落ち着かせイライラを抑える鎮静効果やビタミンB₁・B₁₂の吸収を促す働きがあり、不眠症対策や自律神経のはたらきを整える効果があるといわれています。



レタス

レタスに含まれる成分には鎮静作用があり、不眠の方にとって熟睡できる効果が期待できます。

小さいレタスなら半分、大きなレタスなら1/4個程度の量を食べると不眠対策として効果があります。スープやお浸しなど加熱すると多くの量が摂りやすくなります。



セロリ・パセリ

香りの成分に不眠対策の効果があると言われており、精神を安定させリラックスできることから、熟睡できる成分として知られています。

眠る時に枕もとに置いてみては？