



マリン健康通信 H31年度 第2号

質のよい睡眠でより良い1日を！

睡眠とは、人間が生活していく中で、最も大事なものといっても過言ではありません。

なぜなら、個人差はありますが一般的な平均睡眠時間が7時間とすると、睡眠は1日のうちの約1/3を占めており、1年単位で考えると2555時間、つまり約106日間を睡眠に費やしていることになります。

それだけ睡眠とは重要なものであるため、より快適な1日1日を過ごすためにも、改めて自分の睡眠状態を振り返ってみてはいかがでしょうか。



【自分の睡眠時間を知ろう！】

みなさんは毎日きちんとした睡眠が取れていますか？

睡眠は個人差が大きいものであり、毎日ぐっすり眠れている人、寝付くのに時間がかかる人、朝スッキリ起きられない人など、様々なタイプがあります。

成人の一般的な睡眠時間は約7時間とされていますが、これは全ての人に当てはまるものではありません。

まずは自分に合った睡眠時間を知ることが、より快適な睡眠を取るための一歩だと言えるでしょう。



人間の睡眠時間には大きく分けて、①ロングスリーパー②ショーツリーパー③バリエブルスリーパーの3種類のタイプがあるとされています。

①ロングスリーパー

睡眠時間が10時間を超える人はこのタイプで、日本人にも3～9%の割合でいるとされています。

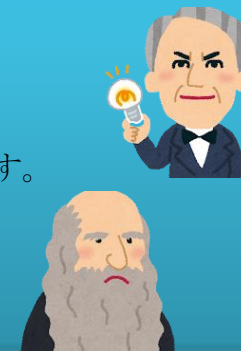
主な著名人：アインシュタイン



②ショートスリーパー

ロングスリーパーとは対照的に、睡眠時間が6時間未満でも活発的に活動できる人で、日本人の割合は5～8%と言われています。

主な著名人：エジソン、レオナルドダヴィンチ、モーツァルト



③バリアブルスリーパー

ロングスリーパーとショートスリーパーの中間のタイプで、睡眠時間が6～10時間の人はこのタイプに当てはまります。日本人の80～90%はこのタイプです。

どのタイプが自分に当てはまったでしょうか。多くの人が③のタイプだったかもしれませんが、中には自分は①あるいは②のタイプだと思った人もいるかもしれません。

①と②のタイプの人は一見自分がおかしいのではないかと感じることもあるようですが、あくまで体質の一種なので心配することはありません。

もし自分の睡眠時間について気になるようでしたら、医師に相談してみるのもいいと思います。

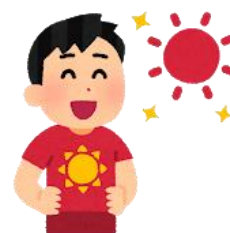
【快適な睡眠を取るためには】

適切な睡眠時間を知ることも重要ですが、同時に睡眠環境にも気を配ることでより快適な睡眠を得ることができます。

特に湿度・気温ともに上がってくるこの季節は、睡眠の質が落ちてきがちですが、ちょっとした改善をするだけで睡眠の質を上げることができます。

◆安定した睡眠を取るためには、毎日同じ時間に布団に入る習慣をつけましょう。この習慣をつけると、布団に入っただけで体が眠りに入るモードになります。

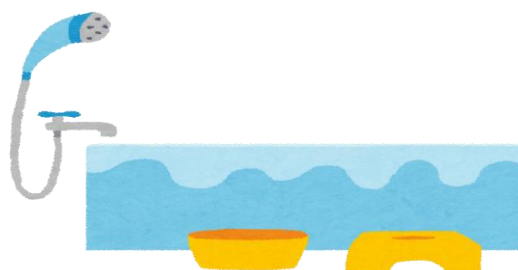
◆日中外に出て太陽の光を浴びると、メラトニンという寝つきをよくしてくれるホルモンが夜間に多く分泌されるようになります。晴れの日には、なるべく外に出て積極的に日光を浴びるようにしましょう。



◆運動も睡眠には重要です。ウォーキングやジョギングなどの適度な運動を行うと寝つきがよくなり、深い睡眠を取ることができます。ただし、寝る直前に激しい運動を行うと、かえって脳が興奮してしまい、寝つきが悪くなってしまいます。できれば寝る3時間以上前に行うようにしてください。



◆お風呂の入り方も睡眠の質を高めるポイントとなってきます。お風呂に入ることによって体温が上がり、睡眠の質が向上します。あまり熱すぎる温度だと、体が興奮状態になってしまうので、38～40℃のお湯につかる、あるいは半身浴などもいいでしょう。



【あなたはこんなことをやっていませんか？】

最後に、睡眠の質を下げってしまうNG習慣についてご紹介します。

- ご飯を食べてすぐ寝る・・・ご飯を食べると眠気が襲ってくるのがよくありますが、ご飯を食べてからすぐ寝てしまうと、食べ物の消化を行っているため熟睡することができません。また、脂肪の多い食事は消化に時間がかかってしまうため、なるべく夕食は脂肪を控え、最低でも食事から3時間以上あけてから寝るのがいいでしょう。
- 寝る前にお酒を飲む・・・寝る前にお酒を飲むと寝つきはよくなるかもしれませんが、体の中でアルコールが分解されていくと、**覚醒効果**が現れます。結果として深い睡眠を取ることは難しくなります。また、お酒には**利尿作用**があるため、寝ている途中でトイレに起きることが多くなってしまいます。ため、睡眠の質を下げてしまいます。
- カフェインの摂取・・・カフェインはコーヒーやお茶、栄養ドリンクなどに多く含まれており、日常的に摂取している人も多いと思います。しかし、カフェインには**覚醒作用**があり、寝る前に多量に摂取すると寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりすることがあります。コーヒーやお茶が好きな方は、なるべく日中の摂取に留めておきましょう。
- ブルーライト・・・ブルーライトはテレビやゲーム、スマートフォンから発せられる光で、人の目がとらえる光の中で強いエネルギーを持っています。特に最近問題となっているのが寝る前の**スマートフォンの利用**で、ブルーライトによる刺激に加えて、動画やゲームもできるため長時間利用してしまうことで睡眠時間が少なくなってしまうます。寝る前1時間以内は、ブルーライトを見ないようにしましょう。

睡眠習慣の改善は重要ですが、状況によっては医薬品が必要となってくることもあります。
そういった際には、ぜひ薬剤師を頼ってみてください。