

『睡眠』

町立病院の理学療法士の高田です。今年も残すところあと1ヵ月余りとなりました。コロナ禍のいま、予防に奮闘し、新しい生活様式への変化など、町民の皆様は不安な日々を過ごされているのではないのでしょうか。

今回は「新型コロナウイルス感染症」が流行する中、心身の健康をどのように維持していけばいいのか『睡眠』の観点からお話しさせて頂きたいと思います。

睡眠の役割は、ズバリ脳と体の疲労回復です。

また、良質な睡眠をとることで、得られるメリットとしては、

- ① 免疫力の向上
- ② 脳の記憶力と創造性の向上
- ③ 他人の表情や感情を読み取る能力の向上

が挙げられます。

皆様は、健康に良いとされている8時間睡眠を確保できていますか？

おそらく、たいていの人の答えが「いいえ」ではないかと思えます。現に世界保健機関(WHO)が、睡眠不足は先進国の流行病だと宣言を出したほどです。

しかしながら、多忙な日々を

送っている皆様にとって十分な睡眠時間を確保するのは難しいのが現状かと思えます。

また、寝ようと思ってもなかなか寝付けない方も多いのではないのでしょうか。特に現代は、眠りを妨げる誘惑や環境に囲まれています。

そこで、良質な睡眠を手に入れ、少しでも睡眠時間を確保できるような11個の生活、睡眠習慣を紹介したいと思います。

- ① **いつも同じ時間に寝て、同じ時間に起きる**（最初の実践はこれをオススめます）
- ② **夜寝る前に運動をしていけない**（最低でも1日に30分の運動を定期的に行なうことは推奨されていますが、寝る2時間前か3時間前までには終わらせましょう）
- ③ **カフェインとニコチンは摂取しない**（カフェインは効果が完全に抜けるまで8時間かかることもあるため午後の遅い時間に飲んだコーヒーでも夜の睡眠に影響することがあります。また、ニコチンは禁断症状のため朝早くに目覚めることもあります）
- ④ **寝る前にアルコールを摂取しない**（飲みすぎは浅眠をもたらします）

す）

⑤ **夜の遅い時間に大量の飲食はしない**（消化不良となり、熟睡の妨げになります）

⑥ **午後3時を過ぎたら昼寝をしない**（昼寝は失われた睡眠を取り戻すには良い方法ですが、午後の遅い時間に寝てしまうと、夜に眠れなくなりません）

⑦ **寝る前にリラックスマスする**（寝る直前までスケジュールを詰め込みすぎずに、本を読む、音楽を聴くなど寝る前はリラックスマスできる習慣をつくりましょう）

⑧ **寝る前にお風呂につかる**（お風呂から出た時に中核温が下がり自然な眠気が訪れる助けになると言われています）

⑨ **寝室を暗く、涼しくする**（寝室にデジタル機器であるテレビ、パソコン、スマートフォンなどを持ち込まず、室温は18・3℃が理想的と言われています）

⑩ **日中に太陽の光を浴びる**（毎日最低でも30分は外に出て日光に浴び、可能なら太陽の光で目覚めるようにしましょう）

⑪ **眠れないままずっと布団の中にいない**（20分以上寝つけなかったら布団から出て、眠くなるまで何かリラックスマスできる活動をし

しょう）

以上の11個の習慣を始めると、体の変化を実感できるのではないかと思います。

リハビリテーションの世界でも、睡眠が確保されていなければ、どれだけ運動を頑張っても効果は得られません。まさに土台の部分です。

多忙な日々を送っている皆様にとって睡眠は削りがちになってしまつのではないかと思います。ぜひ、この11個の習慣を実践して、新型コロナウイルスに負けない身体、創造性に優れた頭脳、相手を思いやる余裕を持ち、良好な人間関係を築いて、充実した生活を送って頂きたいと思えます。

（文責：理学療法士 高田拓幸）

