

『よい睡眠』のはなし

川口市立医療センター

なが い こう
精神科 永 井 康



外来で「○時間しか眠れていないから体によくないのでは？」などのご相談をよく受けます。8時間睡眠という言葉もありますが、実は学問的根拠はないとされています。

では、「どのくらい眠れば健康か？」ということについて、結論から述べますと、絶対な時間の基準はありません。なぜなら睡眠は年齢や性別、季節、個人の生活スタイルなど、さまざまな要因に影響を受けるからです。特にご高齢のかたは日中のエネルギー消費や運動量が少なくなり体が必要とする睡眠の量が減るため、自然に睡眠は浅く早寝早起きの傾向になります。睡眠時間にこだわらず、朝に心地よく目覚めて日中しっかりと覚醒して過ごせれば十分に『よい睡眠』がとれていることになります。

よい睡眠を作り、保つためのポイント

1. 寝る4時間前にはカフェインやタバコなどの刺激物は避ける
2. 寝る時刻にこだわらないで、眠くなったら布団に入るようにする
3. 「寝だめ」をしないでなるべく休日も同じ時刻に起きる
4. 目が覚めたら日光に当たるようにする(夜間は明るすぎない照明を)
5. 食事は3食しっかりと、規則正しい運動を習慣づける
6. 昼寝は昼食後から15時までの時間帯で20～30分ほどにする
7. 睡眠中にイビキや足のピクつき・ムズムズ感があれば専門医に相談する
8. 睡眠薬代替りの寝酒はかえって睡眠を浅くし、不眠のもとになるため、控える
9. 睡眠薬は医師の指示に従い、適切に使用する

コロナ禍の状況では不規則な生活になりがちです。よく眠れていないと感じているかたは一度ご自身の生活習慣を見直してみてもよいかもしれません。