



Dr's Message

いきいき健康術 第170回

町立病院・診療所の医師や専門職員が健康情報をお届けします。

『よい睡眠は生活習慣の見直しから』

かわせ のぞむ
河瀬 希望 医師(国保京丹波町病院和知診療所)

毎週水曜日の内科外来担当



不眠などの睡眠障害は、高血圧や心筋梗塞、心不全、※2型糖尿病のリスクといわれています。

よい睡眠は生活習慣病の予防につながります。しかし、高齢になるほど寝つきが悪くなったり、睡眠が浅く途中で起きる事が多くなったりします。そのため、高齢者では睡眠障害の方が多くなってきます。

今回は、よい睡眠を得るためにはどうすればよいのかを紹介します。

「睡眠障害の対応と治療のガイドライン」に提示されている「睡眠障害対処12の指針」は以下のとおりです。

睡眠障害対処12の指針

睡眠時間は人それぞれ、 日中の眠気で困らなければ十分	刺激物を避け、眠る前には 自分なりのリラックス法を	眠たくなってから床に就く、 就床時刻にこだわりすぎない
同じ時刻に毎日起床	光の利用でよい睡眠	規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
昼寝をするなら、15時前の 20分～30分	眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに	睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意
十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に	睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと	睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

ポイントとしては規則正しい生活と運動習慣を心がけること、寝酒などはせず眠くなった時に床に就いて、決まった時間に起きること、日中眠くなければ睡眠時間は気にしないこと、昼寝をし過ぎないことです。

よく睡眠薬のかわりに寝酒をする方がいらっしやいますが、寝酒は確かに寝つきが良くなりますが、睡眠が浅くなり途中で起きることが増えてしまい、結果的に睡眠の質が落ちてしまいます。

生活習慣病の予防のためによりよい睡眠を得るには、まずは生活習慣の見直しが大切です。生活習慣などを見直しても、不眠などがよくなる時は睡眠薬での調整が必要ですので、医師に相談していただけたらと思います。

※2型糖尿病…遺伝的な体質に環境因子が加わって起きるもので、症状のないのが特徴で、健康診断などで血糖値が高いと指摘されて発見されることが多い病気です。

町立医療施設の敷地内は全面禁煙です。ご理解とご協力をお願いします。 京丹波町病院 電話 0771-86-0220