

# いきいき健康術 第74回

## 『秋の夜長の睡眠について』

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。今回の担当は、国保京丹波町病院和知診療所の看護師長 石田由美子さん。秋の夜長に心地よい睡眠を手に入れるためのお話です。

秋分を過ぎると、日は短くなり、夜が長くなります。昔の人はそれを「秋の夜長」といって、風流に楽しんでいました。しかし、残念ながら現代の日本人は「眠れぬ長い夜」に悩まされている人が多いようです。そこで、「ぐっすり眠る12の指針」をご紹介します。

### ぐっすり眠る12の指針

- ① 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分  
日中しっかりと覚醒して過ごせるのであれば、睡眠時間にこだわる必要はありません。
- ② 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラクセス法  
就床前四時間のカフェイン摂取、就床前一時間の喫煙は避け、床に就く前の「音楽」「ぬるめの入浴」など、自分にあったリラクセス法を見つけてみましょう。
- ③ 眠くなつてから床に就く、就寝時間にこだわりすぎない  
眠ろうとする意気込みが、眠気を妨げます。
- ④ 同じ時刻に毎日起床
- ⑤ 光の利用でよい睡眠  
起床後太陽の光を浴び、体内時計がリセットされると、約十五〜十六時間後に眠気が出現します。また、過度に明るい夜間の室内照明は体内時計のリズムを遅らせ、自然な入眠時刻が遅れます。
- ⑥ 規則正しい三度の食事、規則正しい運動習慣



看護師長  
いしだ ゆみこ  
石田 由美子 さん(和知診療所)

- ⑦ 昼寝をするなら、十五時前の二十〜三十分
- ⑧ 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
- ⑨ 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のピクつき、ムズムズ感には要注意  
背景に専門治療が必要な睡眠の病気があるかもしれません。
- ⑩ 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に  
長時間眠っても日中の眠気で生活に支障があれば、専門医に相談しましょう。
- ⑪ 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
- ⑫ 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安心

読んでいるうちに眠くなつてきませんでしたか。では「秋の夜長」を有意義にお過ごしください。

#### 和知診療所情報

和知診療所では、訪問診察を水曜日の午後に行っています。また、訪問看護につきましても随時行っていますのでご相談ください。

☎ 84-11112