



睡眠を見直そう！

皆さんこんにちは。日に日に空気が冷たくなり、中頓別の冬はもう目前！冬に向けた準備はお済みでしょうか。

「健康なかとんべつ21」の策定に向けて、令和4年度から皆さんと一緒に健康についてお話をする機会が多くなりました。その中で「睡眠」のことがよく話題に挙がります。「お布団に入ってからなかなか眠れない。」「寝つきはいいが、何度も起きる。」「早朝2時や3時に起きてそのあと眠れない」などなど：睡眠に関する様々な悩みを聞いています。皆さんはいかがでしょう。今回はそんな「睡眠」について一緒に考えていきたいと思えます。

○大切なのは量より質

自分にとっての適切な睡眠の目安は、朝起きたときにしっかりと休まった感覚（休養感）があることです。必要な睡眠時間は個人差が大きく、さらに年齢とともに変化していきます。何時間寝たかにこだわらず、よく眠れたと感じることが重要です。

○思い切って布団から出る

必要な睡眠時間には加齢とともに減っていきませんが、寝床で過ごす時間は高齢になるほど長くなる傾向があります。眠気が出たら布団に入り、朝方に目が覚めて二度寝ができないうでであれば、思い切って布団から出てみてください。体が必要とするよりも長く寝床で過ごすこと、途中で目が覚めやすくなり、休養感が得られにくくなります。自分にとって必要な睡眠時間を把握し、それに合わせて寝床で過ごす時間を見直しましょう。



○「早寝」ではなく「早起き」から

ヒトの体内時計の周期は24時間より長めにできているため、時計を毎日早めてあげないと、生活がどんどん後ろにずれていきます。体内時計を調整するためには、生活の中でいかに早い時間に光を浴びるかがポイントです。生活が夜型になっていく方は、「早起き」から始めてみませんか？



○食事から睡眠をサポート！

睡眠を促してくれるメラトニンというホルモンは、脳内で作られるセロトニンが変化したものです。このセロトニンの材料はトリプトファンという成分ですが、トリプトファンは体内で作ることができません。そのため、食事から摂る必要があります。

トリプトファンが多く含まれている食材は大豆製品、乳製品、穀物、卵、バナナなどがあります。ここでは紹介しきれないので、詳しくは来月号で栄養士がお伝えします！

○自分に合った改善策

睡眠はカフェインの摂取や喫煙、飲酒、肥満、持病、女性ホルモンや、夜間頻尿など様々なことから影響を受けます。そのため、改善方法は千差万別。いつでもご相談ください。また、眠れない背景にうつ病や不安症などの精神疾患が隠れている場合もあります。睡眠不足によって日常生活に支障を伴う状態が続く場合は、早めに医療機関へ相談することをおすすめします。

参考：eーヘルスネット（厚生労働省）

○おわりに

健康なかとんべつ21にかかわるワークショップでは、睡眠以外にも幅広く健康に関する話合いが行われています！皆さんの目指す健康、ぜひ教えてください。

次回日程は11月17日（金）、11月18日（土）です。詳しくは保健師（6-1-995）までお問合せください。