

加藤内科広報新聞 6月号

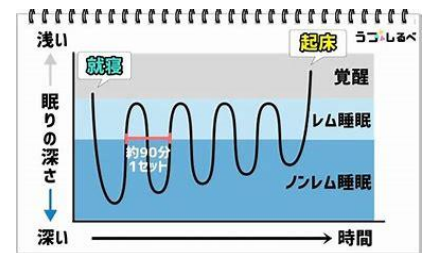
紫陽花が雨に映える季節になりました。
梅雨の時期は、じめじめとした蒸し暑さで
気分も下がり気味ですが、紫陽花を見ると
晴れやかな気持ちになります。



梅雨の時期は1年で最も睡眠時間が短い季節です。

睡眠の効果

睡眠は脳と身体の疲れをとる、そして健康を維持するという効果があります。
脳や身体の状態の違いから、レム睡眠とノンレム睡眠の2種類に分けられます。
この2つの睡眠状態が一晩に交互に繰り返されます。
レム睡眠では、日中に見たことや学習したことを記憶の整理・
定着が行われ、ノンレム睡眠では、脳や肉体の疲労回復のために
重要とされています。



睡眠時間

成人の理想の睡眠時間の目安は「7～8時間」とされています。が、睡眠時間は
体質によって異なるため、絶対的な基準ではありません。睡眠をきちんととることが
できたかどうかは、日中眠気なく過ごせるかが目安となります。
睡眠習慣と質の良い睡眠をとることが大切です。

質の高い睡眠

日中の運動・身体活動を増やす

日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで寝つきが促され、
中途覚醒が減り、睡眠の質が高まります。
但し、寝る前の2～4時間の運動はかえって目を覚ますので避けましょう。



就寝前のリラックス

寝る前の飲酒は、量やタイミングを誤ると、かえって睡眠を妨げます。利尿作用があるため眠りを浅くしたり、途中でトイレに起きたりする原因にもなります。また、寝る前2時間以内に食事を摂ると、睡眠の質が低下させる可能性があります。なるべく決まった時間に食事をするようにしましょう。睡眠前のスマートフォンやパソコンの使用も控えましょう。



室内の環境を整える

朝日を浴び、日中は明るく、夜は暗い環境を心掛けることで体内時計が整います。朝はカーテンを開け、夜は室内照明を弱くして、できるだけ暗い環境で眠りましょう。室内は快適と感じられる適度な室温を心掛けましょう。エアコンなどを利用して調整しましょう。騒音は眠りを妨げるのでできるだけ静かな環境で眠りましょう。リラックスのために心地よい静かな音楽をかけるのもよいでしょう。



睡眠のためのリラックス

就寝前に自分にあったリラックス法を持つことも大切です。寝つきが悪く20分以上眠れない場合は一度寢床を出て、暗い場所でリラックスをして過ごし、無理に寝ようとせず、眠気を感じたら寢床に戻りましょう。



睡眠不足は生活習慣病（高血圧・脂質異常・糖尿病）のリスクが2倍になると言われています。

生活習慣病の予防のためにも、睡眠時間・質の良い睡眠を見直してみましょう。

お知らせ

令和6年6月1日に厚生労働省による診療報酬改定が行われたため同じ診療内容でも、窓口での負担額が変わる場合があります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。