

衛生委員会だより 2023年3月

～夜すんなり眠れない～

夜すんなり眠れない、熟睡感が得られずいつも疲れている、といった症状があると「不眠症」と感じるかもしれませんが、不眠とは睡眠障害の1つの症状です。睡眠障害を訴える人は年々増加していて、日本人成人の3人に1人が何らかの不眠の症状を感じています。

なぜ睡眠障害になるのか、その原因は主に3つあります。

①夜型への移行

夜型になってしまう理由に、体内で眠りを誘発するメラトニンという物質が不足していることが考えられます。メラトニンは日中の太陽の光によって作られるので、午前中に起きて活動し十分な太陽の光を浴びましょう。

②運動不足

睡眠障害の悩みを持つ多くの人が運動不足の傾向にあります。仕事をしていても肉体のエネルギーを消費していなければなかなか眠りが訪れません。就寝前に軽くストレッチをしたり、湯船にじっくり浸かってカロリーを消費することも、体に心地良い疲労を与えることに役立ちます。

③気持ちの切り替えができない

睡眠障害に悩む人の多くに「気持ちの切り替えが下手」という特徴があります。その日にあった出来事を引きずり布団の中で考え込んでいるうちに眠気が消失していつてしまうのです。眠りにつく1時間ほど前にはパソコンや携帯の電源を落とし、気持ちを切り替えて明日を気持ちよく迎えるための時間にすると良いでしょう。

またパジャマや寝具を快適なものに見直す、遮光カーテンをつけたり、完全に照明を落としたり、寝るための環境を整えることも安眠効果があります。

