

保健室だより

平成 21 年 7 月発行
大正大学保健室

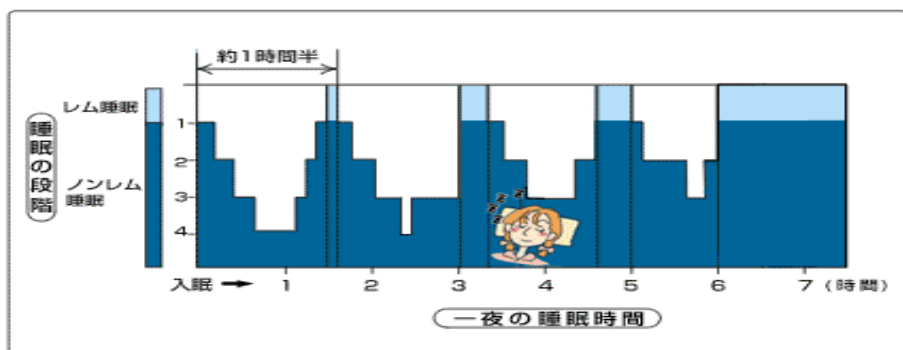
すっきり解消！睡眠の悩み

24 時間型の生活習慣による生活リズムの乱れや、最近のストレスに満ちた社会を反映してか、不眠に悩まされる人が増えており、現代人の 5 人に 1 人が睡眠に関する悩みを抱えていることがわかっています。いまや「不眠」は生活習慣病の一つといえるかもしれません。

睡眠の基礎知識

睡眠のメカニズム

睡眠には浅い眠りの**レム睡眠**（**身体**の眠り）と、深い眠りの**ノンレム睡眠**（**脳**の眠り）があります。眠りにつくと、まずノンレム睡眠があらわれ、次にレム睡眠へと移行します。私たちの眠りはこれら性質の異なる**2 種類**の睡眠で構成されており、**約 90 分****周期**で一晩に**4～5 回**、一定のリズムで繰り返されています。



出典：快眠推進委員会・快眠推進倶楽部 HP

睡眠の大切さ

睡眠は**身体**の休息はもちろん、**脳**が休息するための大切な時間です。身体**の**疲れは横になって身体を休めるだけでもある程度回復できますが、知的活動を行う**脳**は起きている限り休息するこ

とはできません。脳を深く眠らせて、精神的な疲労を回復させることが必要です。このように、**心と身体**の健康を保つために睡眠はとても大切なのです。

不眠のタイプ

入眠障害：布団に入ってもなかなか寝つけないタイプ

中途覚醒：夜中に何度も目が覚めて、再び寝つくのが難しいタイプ

熟眠障害：起きたときにぐっすり眠った感じがしないタイプ

早朝覚醒：朝早く目覚めてしまい、まだ眠りたいのに眠れなくなってしまうタイプ

不眠が長期化するような場合は、医師に相談しましょう。

眠れる環境作り

寝室環境

音：厚手のカーテンなどで防音対策をしましょう

光：部屋全体の照明は消して、明るさのコントロールできるスタンドやフットライトなどで照明し、ゆっくりと眠りに入る環境を調えます

温度・湿度：理想的な室温は**夏が 25**、**冬は 15**、湿度は年間を通して**50%**といわれています。エアコンなどで温度調節をするときは、冷房は**25～28**、暖房なら**18～22**を目安に設定します

雰囲気：落ちついた眠りやすい雰囲気作りが大切。部屋全体のカラーをベージュやブラウンといった色合いでまとめます

寝具の基本

一般に、**柔らかく軽い**掛け布団、**適度な堅さ**の敷き布団、**ほどよい高さ**の枕がよい寝具の条件といわれています

リラクゼーション

アロマテラピー：一番簡単なのは、オイルを数滴おとしたティッシュやハンカチを枕もとに置く方法。ほどよい香りがリラクゼーション効果を高めてくれます



- 頸椎のS字カーブが保てる高さ
- 頭3個分の幅
- 沈みこまない程度の柔らかさ
- 枕に肩・首・頭をのせる