

保健室だより

平成 21 年 7 月発行
大正大学保健室

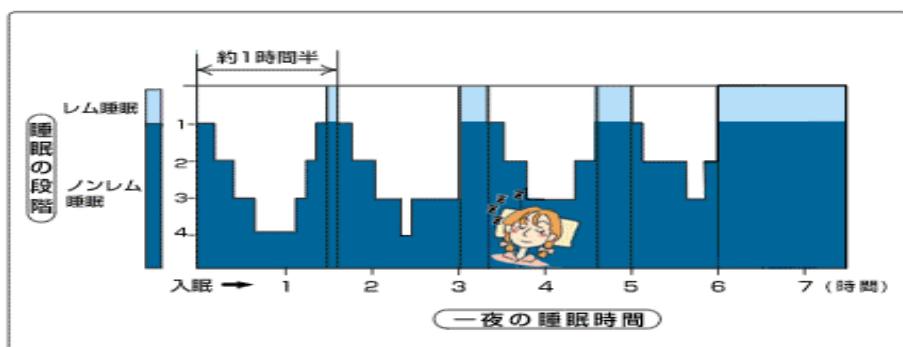
すっきり解消！睡眠の悩み

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・快眠推進娛樂部 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、知的活動を行う大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ことです。

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

熟睡障害：起きたときにぐっすり眠った感じがないタイプ

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