

県民の皆様こんにちは！

このページは、私たちが薬剤師の目線で、県民の皆様日々明るく元気な生活を送って頂けるよう、お伝えしたいことを掲載していくページです。
お薬のことはもちろん、お薬以外のことでも県民の皆様にとって必要な情報を少しずつ発信していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

「秋の夜長に・・・ぐっすり眠ってリフレッシュ」

つい先日までは「熱中症」「脱水」がキーワードなくらい、今年も暑い夏でした。
「夏」から「秋」への季節の変わり目。『睡眠』について皆さんで学んでみましょう！

●ご存じですか？『睡眠の日』

- ・春（3月18日）と秋（9月3日）の年2回、“ぐっすり”という語呂合わせから「睡眠の日」とされています。（春の語呂合わせは？？？ですね）
2011年に精神・神経科学振興財団と日本睡眠学会の協力によって制定されました。
- ・時間になると「人生の3分の1は眠っている」というほど、睡眠は人間にとって大切なこと。質の高い睡眠をとることは健康な生活において最も重要な活動のひとつであり、その重要性は食事や運動にも勝ります。
- ・しかしながら、時代の流れと共に睡眠にかけられる時間は減少しているのが現実です。あなたは良質な睡眠がとれていますか？

**「睡眠の日」は眠りについて考えるいい機会です。
ぜひご自身の睡眠状況を見直してみてください。**

●秋の夜長の到来です(^_^)

- ・実は秋こそ、しっかりと睡眠を取るべきシーズン♪
- ・しかもぐっすり眠りやすい時期でもあります

【秋に眠れる これだけの理由】

- ・気候の良さ：都会に比べると涼しいといわれる本県の夏ですが、ここ数年は熱帯夜を体験した日もありました。人の眠りは温度や湿度に大きく左右されるため、夏の熱帯夜から解放されることは、睡眠にポジティブな影響をもたらすと言われていています。
- ・日照時間の短さ：私たちが夜に眠くなり、朝に目覚めるのはサーカディアンリズム（概日リズム）という体内時計に基づきます。日光を浴びることで体内時計がリセットされるのと同時に、夜眠るために必要なメラトニンというホルモン物質が、分泌されやすくなると言われています。

ミニコラム

日照時間が短くなる秋は、かえって眠りづらくなる??

- ⇒メラトニンは暗い環境において分泌されやすくなります。つまり日没が早まる秋はメラトニンの分泌が促進され、かえって眠りやすくなると言われています。
- ⇒就寝前のスマートフォンやパソコンが睡眠に悪影響を及ぼすのも、光を近距離に浴びる＝明るい環境となるためメラトニンの分泌が阻害され、眠りづらくなってしまいうのです。

【秋に眠るべき これだけの理由】

- ・夏の疲れをリセットするため：人は眠っている間に脳や身体を休息します。睡眠のクオリティが低下すると、疲労回復の度合いも低下してしまいます。夜になっても温度も湿度も高い夏は眠りが浅くなりやすいことから、心身の疲れも回復しづらいのです
- ・冬の眠りづらさに備えるため：冬になると今度は、一連の「寒さ」による眠りづらさに悩まれます。建物が進化した今、「寒くて眠れない」環境は少ないかもしれませんが。しかしながら地域にとっては北国特有の「雪片付け」関連での睡眠不足が発生します。
- ・自然の摂理？：平均睡眠時間は夏に比べて冬は約30分長くなると言われています。これは、動物としての本能的な体のリズムが人にも生まれつき備わっているためだと言われています。(冬眠する動物は秋分～当時に向けて次第に眠る時間が長くなるそうです)

温度も湿度も、日照時間も睡眠に好影響をもたらす秋に良質な睡眠を取り、夏の疲れをリフレッシュ！寒い冬に備えるのがベスト、というわけです。

秋の夜長＝夜更かしではなく、自然のリズムに従って、夏よりも少し長めに睡眠時間をとるよう意識してみませんか？

【自分に適した睡眠時間って？】

- ・私たちの体はどうやら「寝だめ」をすることはできないようです。「貯めている」のではなく「不足分を補う」、貯金ではなく借金返済の表現が解りやすいかもしれません。
- ・沢山眠ろうと長い間寝床についていても、生理的な睡眠時間を大きく超えて長く眠ることは難しいようです。
- ・個人差はありますが「適切な睡眠時間の目安」として、
『日中強い眠気に悩まされていない』
『もう少し眠っていたいと思う程度で起きられる』
この2つが指標となるようです。
- ・まずは同じ睡眠時間を1週間続けてみます
- ・週末にいつもより2時間以上多く眠ってしまう場合は、慢性の睡眠不足の可能性があり
ます。

【自分に適した睡眠時間を見つける方法】

例えば・・・

① 6時間睡眠を一週間試してみる

⇒一週間元気に過ごせる・・・ちょうどいい睡眠時間は6時間

⇒週末の昼間が眠くてつらい

日中強い眠気に襲われる・・・②の7時間睡眠をさらに1週間試してみる

② 7時間睡眠を一週間試してみる

⇒一週間元気に過ごせる・・・ちょうどいい睡眠時間は7時間

⇒週末の昼間が眠くてつらい・・・8時間睡眠を試してみる

非常にざっくりとした方法ですが、一度試してみてもは如何でしょうか？

次回は、**健康づくりのための睡眠指針 ～睡眠12箇条～**
を中心にお伝えします(^)