

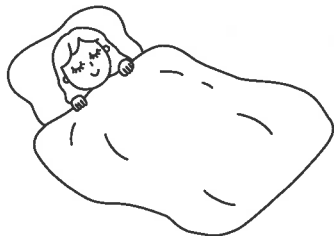
診療所 待合室
快眠について

保健課

地球は、24時間で自転しています。そのため、昼と夜が生まれ、地球上の生物はすべて生物リズムをもつようになりました。夜になると、眠くなるのが自然ですが、現代の24時間社会やストレスなどのせいで、不眠症になる方がふえています。

不眠症は、頭重感、倦怠感、イライラ感、作業能率の低下、事故の増加だけでなく、最近では免疫力の低下、高血圧の増悪因子となることがわかっています。そこで、快眠のポイントについて考えてみました。

睡眠時間は、人によりさまざまです。ナポレオンのように3時間の睡眠で十分な人もいれば、アインシュタインのように10時間は必要だという人もいます。個人の睡眠時間に影響を与える要因としては、年齢、生活様式、季節などがあげられます。



年齢による睡眠

時間は、10代のはじめまでは比較的長い睡眠時間を必要としますが、10代後半から成人になつて一定となり、50代まではほとんど睡眠時間は変わりません。

「実際に何時間眠っていたら健康か」という問いに、答えを出すのは難しいことです。自分にあつた睡眠時間を知るには、日中の眠気や週末の睡眠時間が参考になります。

ウィークデイの生活の中で、日中の強い眠気で仕事や学業に支障があり、そして週末に長く寝ると日中さわやかに過ごすことができれば、睡眠が量的に足りない可能性が疑われます。この場合、早く就床する習慣をつけて睡眠時間を確保していくことが大切です。

快眠法としては①寝る時間と起きる時間を、毎日一定にする②起床後、朝日をあびる③夕方、運動をする④夕食後は、カフェインをとらない⑤寝る前に、暖かい牛乳を飲む⑥自分にあつた枕を選ぶ、などと言われています。朝顔が美しく咲くには、暗い夜が必要で、私たち人間も、明るい朝を迎えるために、暗い夜に上手に睡眠をとるように心がけましょう。



もうだめと 思うさきにも 道がある
(投稿してくださった方 久葉テル子さん)



(イラスト) 長谷川由美さん

(投稿者による説明)
八方ふさがり、もうだめだと思っても落ち着いてよく考えてみよう。人の助けをかりてもよい。何か開ける道があるはず。

(文献より)
緊急性が高い場合
うつ病においても、緊急な治療が求められる場合もあります。

<入院が必要な場合>

- 1) 自殺念慮(自殺をしたいと思うこと)が強いとき
- 2) ほとんど食はず、衰弱が見られるとき
- 3) 焦燥感(いらいら感)が激しいとき
- 4) 外来治療でなかなか良くならないとき
- 5) 自宅ではゆっくりと静養できないとき

厚生労働省地域におけるうつ対策検討会「うつ対応マニュアル—保健医療従事者のために—」

「こころの健康カルタ」の利用について

日々の暮らしの中で大事にしたい言葉や行動が読み札になっています。心の健康づくりの一環として、このカルタを保健課で貸し出しています。また、こころの健康カルタ普及員による普及活動もおこなっています。各種会合、地域の行事に活用していませんか？

<心の健康カルタ、心の健康相談
についての問い合わせ先>
保健課 ☎0859-54-5206

こころの健康コーナー
こころの健康に関連する内容を掲載します。



こころの健康カルタ…心の健康について正しい知識を持っていただき、より健康な町になることを願って作成しました。