



30年3月号

検査室だより

日に日に春の気配を感じるようになってきました。やわらかく暖かな日差しに花のつぼみも鳥たちも喜んでいるようです。一方、花粉で鼻水や涙が止まらない方たちにとってはツライ季節の始まりです。

平昌オリンピック見ましたか？レジェンドのみならず日本選手の活躍に元気をもらいます。「美女軍団」の応援もユニークです。お隣の国、韓国での開催で時差がないはずなのに遅い時間から競技が始まってびっくりしました。「こんな時間までスキーで滑ってってええんか」「体は大丈夫なのかしら」と我が事のように心配してしまいます。遅くまでテレビで応援して寝不足の方も多くいらっしゃると思います。そこで今回は「睡眠障害」についてお話します。



「睡眠障害」とは不眠症やいびき、寝言など睡眠に関する悩みをすべて含む言葉です。その中でも一番多くみられるのが「不眠症」です。①なかなか寝付けない「入眠障害」②たっぷり寝ているはずなのに寝た気がしない「熟眠障害」③夜中に何度も目が覚めてその後なかなか眠れない「中途覚醒」④年寄りでもないのに（人生の大先輩方ごめんなさい）朝早くから目が覚めてもう眠れない「早朝覚醒」と大きく4タイプに分けられます。しっかり睡眠をとらないと日常生活や社会生活に支障をきたしてしまいます。やはり「食う」「寝る」「出す」は人間の基本なのではないでしょうか。



では「質の良い睡眠」をとるにはどうしたらよいのでしょうか？

生活が「24時間化」してきている今、不眠はもはや現代病になってきています。そんな中、我々「ヒト」は動物なのだ・・・という原点に立ち返って体内時計を活用してみてもどうでしょうか。朝、太陽の光をしっかりと浴びて体内時計をリセットしましょう。朝日を浴びることで、脳から心身を安定させる「セロトニン」が分泌されます。この「セロトニン」が分泌されないと睡眠ホルモンである「メラトニン」も生成されないのです。もちろん、枕をかえてみたり、ぬる目のお風呂にゆっくり入ったり、好きなアロマを焚いてみたりするのもいいでしょう。自分に合った方法を探してみてください。

さあ、次はパラリンピックが始まります。がんばれニッポン！

公衆保健協会 検査室

