

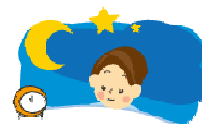
## 診療所インフォメーション

《岩手診療所編》

佐々木看護師からひとこと！

眠れていますか？

# 自分の睡眠を見直しましょう！！



人が一生のうちで、睡眠に費やす時間は20年から25年とも言われています。実に、人生の3分の1から4分の1は眠っていることになります。

昨年、ある家具メーカーが睡眠の実態についての調査を行いました。その結果、睡眠について「満足している」と答えた人は45%で、それに対し、30%が「満足していない」と答えたそうです。また、睡眠に満足していないと感じながらも、より快適な睡眠を求めて対策をとっている人は半数程度と、「睡眠」の問題をあまり重要視していない傾向があります。

ケミコン岩手でも平成25年度の定期健康診断の問診票に記載されている「睡眠で休養が十分とれている」に男性：91人（40.8%） 女性：33人（47.8%）が「いいえ」と答えており、質の良い睡眠が得られていないことがうかがえます。

## 【なぜ睡眠は大切なのでしょう??】

不眠が続くと糖尿病・高血圧などの生活習慣病のリスクが高まると報告されています。また、ここにも影響を与え、イライラしやすい、気分が沈みがちになるほか、うつ病のリスクも高まります。脳の疲れがとれないため、アイデアや冷静な判断力を生み出しにくくなってしまい、仕事の能率や質にも支障が出ることもあります。

このように、睡眠の問題は、心と体の健康にとってとても重要な問題なのです。



## 【良い睡眠とはどのようなものなのでしょう??】

睡眠時間がしっかり確保できれば良い睡眠かと言えば、一概には言えません。必要な睡眠時間は人それぞれだからです。大切なのは、睡眠の質です。起床時に、「よく寝たな〜」と、気持ち良く目覚めることができれば、その人にとって良い睡眠ということでしょう。

## 【自分の睡眠を見直してみよう】

眠りたいのに、眠れない・・・という「不眠症」の方は、まず、眠りを妨げるような生活習慣がないか振り返ってみましょう。寝る直前まで、テレビやパソコンを見ている、寝る前の飲酒やカフェインの摂取、長時間の昼寝などは思いあたりませんか？改善できるものがあれば、質の良い睡眠を得るためにぜひ改善してみてください。改善しても眠れない場合は、医師に相談して下さい。不眠症の背後に心の病が隠れている場合があります。



睡眠を大切にすることは、心と体の健康増進と疾病予防につながります。

元気に仕事を続けるためにも、睡眠について考えてみませんか？

眠れていないと感じたら、診療所へお気軽にご相談にいらして下さい。

また、ご家族からのご相談もお待ちしております。

