

良質な睡眠とは

なんとなくからだのだるい…疲れが取れていない気がする…昼間から眠く調子が出ない、気付けばボーっとしている…そんなときありませんか？それは睡眠をしっかりとれていないことが原因かもしれません。

睡眠とは、からだと脳を休ませるためのものです。からだは横になると休まりますが、脳は目覚めている限り休むことができません。睡眠は脳を深く眠らせて精神的な疲労を回復させる大切な時間です。特にストレスが多くかかる生活をしている場合、睡眠の間にストレスを解消しているので、ストレスが蓄積される前に心身を休めなければなりません。日々、健康で充実した生活を送るためには、良質な睡眠をとることが必要です。

短時間の睡眠でも長時間の睡眠でも熟睡している時間には差がないと言います。自分自身が気持ちよく目覚められる時間を見極め、しっかり睡眠をとりましょう。

疲れすぎる前に睡眠を

疲れすぎてしまうと一晩の睡眠では疲労回復ができなくなり、結果として更に疲労が蓄積されてしまい、悪循環に陥ります。睡眠不足は、注意力の低下や脳の活動・血流の低下、疲労感の増幅などに影響し、血圧上昇や免疫力の低下など、様々な疾患の原因になることもあります。



怖い睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中にたびたび呼吸が停止したり弱くなることで、十分な酸素を取り込めなくなったり、熟睡できなくなる病気です。この病気がもとになり脳卒中、不整脈、高血圧、糖尿病など日常生活に支障をきたし、生命の危機にさらされる恐れもあります。

以下の項目が当てはまる方は気をつけましょう。

- 睡眠中のいびき、10秒以上の呼吸停止、時には呼吸停止が一分を超える。
- 夜中に目が覚める、夜間尿回数の増加
- 起床時の頭痛、熟睡感がない
- 昼間の眠気・倦怠感・居眠り など



気になる方は一度受診してみてもいいでしょうか。