

# 快眠を目指して！

精神科認定看護師 安部和明

精神科認定看護師の安部和明です。6月に続き再度睡眠についてお話ししていきたいと思っています。満足する睡眠は個人個人で差があり、「良質な睡眠は〇〇」と断言することはできません。そこで睡眠を評価する上で重要な指標と、睡眠の質を上げるためのポイントをお話ししていきたいと思っています。

はじめに睡眠を評価する上で重要な指標は睡眠時間ではありません。例えば、『昨日は短い時間の睡眠だったけど普段と変わらない。仕事にも影響がなかった。』と感じれば、短時間の睡眠でも良質な睡眠だったと評価できます。時間にこだわらず質で評価していきましょう。

次に睡眠の質を上げるためのポイントをお話しします。「睡眠＝夜」とイメージするかもしれませんが、朝が重要といわれており、1つ目のポイントは【定時の起床】です。定時の起床を行うことで夜の眠気出現が一定となり、徐々に生活リズムが形成されていきます。そのため就寝時刻より起床時刻を意識する必要があります。2つ目は【日光を浴びる】です。皆さんご存じの通り、日光の力で体内時計をリセットします。また光を浴びた約14時間後にメラトニンという脳内物質が分泌され、身体をリラックスモードに切り換え、眠りを誘発させます。効果的に日光浴を行いメラトニンを活用していきましょう。最後に朝食です。朝食をしっかり摂りエネルギーを補給して日中の生活を充実させます。また内臓にも体内時計があり、目と内臓からしっかり刺激を与え、スッキリした状態を作っていきます。

以上、評価指標と朝の生活ポイントをお話ししました。良質な睡眠は心身の健康に不可欠です。ポイントを1つでも取り入れ快眠を目指していきましょう。

睡眠評価の指標 = 睡眠時間でなく睡眠の質で勝負

快眠のポイント = 朝の生活を意識する

①定時の起床 ②朝の日光を浴びる ③朝食をしっかり摂る

