

よく眠ることは、よく生きること

「睡眠」について考えたことはありますか？

15歳以上の日本人の平均睡眠時間は、7時間39分（平成24年度9月 総務省発表）で、35年前に比べて約25分も減少しています。その理由には、夜間の労働や娯楽など生活環境の変化があるとみられています。

さらに、睡眠時間が短くなるだけでなく、「ここ1カ月間眠れないことが頻繁にあった」項目に当てはまる人も男女ともに13%を越え、現代社会においては、不眠が大きな問題になっている実態が浮き彫りになっています。

ただ長い時間睡眠を取ればよいわけではなく、質のよい睡眠を取ることが大切です。では、質の高い眠りを確保するにはどうしたらいいのでしょうか。大切なのは「生活習慣のメリハリをつけ、体内時計を整えて覚醒と睡眠のリズムを取り戻すこと」だといわれます。

24時間のうちの6時間眠るとしても、人生の4分の1を睡眠に費やすことになります。睡眠の質を良くすることとは、それがそのまま人生の質を良くすることでもあります。

豊かな人生のために、睡眠について見直してみませんか。



快眠のためにできることは…

- ①朝日を浴びる
- ②夜は寝室を暗くする
- ③神経質になり過ぎず、リラックスする

その他にも、

- ・昼寝は短く（15～30分以内）
 - ・寝る前にぬるめのお湯でお風呂に入る
- など、よい睡眠を取るためには、さまざまなコツがあります。

不眠のなかには、病気によって眠りの質が悪くなったり、からだの不快感によって、寝付きが悪くなり、いくら眠っても疲労感がとれない…というケースもあります。その場合は、医師の診断を受け、原因を知り、適切な対処法をとることが大切です。

関連書籍のご紹介

ふれあい図書室にある本をご紹介します

「あなたが眠れない90の理由」 藤田英親・著 河出書房新社

不眠の原因には、生活習慣、ストレス、からだの不調、寝室の環境など、さまざまな要因が絡み合っています。豊富なカウンセリング経験をもつ心療内科医が指摘する、不眠の様々な原因と、その解決策について、90項目にわたって書かれています。

「睡眠ダイエット」 青木晃・著 サプライズ BOOK

ぐっすり睡眠を取ることで痩せられる…という趣旨の本ですが、ダイエットに限らず、よい睡眠を取ることがいかに健康にとって重要か、ということについてわかりやすく書かれています。

文字も大きくて、読みやすい一冊です。

「宙の名前」 林完二・著 角川書店

眠りにつく前に読む本は、内容に熱中して眠気がなくなってしまうような内容のものなどは避けたほうがよいといわれています。そ

