

25 年 7 月 6 日

生活習慣予防指導者育成事業「快眠メソッド講座」受講

林 但

R7 年度より神奈川県スポーツ推進委員連絡協議会は2回/年、理事会で研修会を行うこととした。7月5日(土)理事会(会場は各市町輪番制)に先立ち横浜市役所 18 階で行われた。参加は各市町の会長(理事)等 40 名である。

講演は「寝ても疲れがとれないあなたへ～快眠メソッド講座～」講師は益子真実氏(公益財団法人)かながわ健康財団健康づくり課・保健師)である。得た情報、気づいたこと、感じたこと他は以下の通りです。

(1) なぜ睡眠は必要か？

- ① 自律神経やホルモンバランスの調整
- ② 記憶の定着
- ③ 脳の老廃物の除去

(2) 望ましい睡眠時間は、18歳以上の成人は6時間以上

・昼寝は15分程度、また、4、5時間でも昼間眠気がない人があるが、その人は4、5時間でよい。

・睡眠不足が引き起こす健康問題

→高血圧、糖尿病、うつ、他合併症、生活習慣病など影響は大きい(2～4.85倍)

(3)睡眠の基本原則は、

①睡眠には個人差がある。

②床上時間が増えると睡眠の質は低下する。

③眠気のカギは「体温」と「光」である。

→体温は深部体温と皮膚温度の差が小さくなると眠気が強まる

→睡眠を促すホルモン(メラトニン)は強い光によって分泌が阻害される。

(4)睡眠の質改善のための具体的方法

①睡眠のリズムを整える・眠くなったら床へ、20分経っても眠れないときはいったん起きてリラックス

②睡眠環境では、夜は十分な暗さ。睡眠1時間前にはパソコンやスマホなどは行わない。

→部屋の温度夏はエアコンなどで調整、就寝の1～2時間前に入浴が理想。

③生活習慣を見直そう 就寝前の過度なカフェイン摂取は控える。

→晩酌は控えめに、寝酒はNG 喫煙にも要注意。

→朝食は食べよう、寝る前の食事は控える。

(5)日中の眠気や不眠に困ったら、

→日本人の2～3人に一人が不眠症。不眠の背景には心身の疾患がある。早めに専門家に相談

\*とても良い情報を得た。かながわ健康財団より資料を余分に受領。理事会等でも紹介していきたい。

以上