

睡眠の質を高める生活習慣

● 睡眠とは

睡眠とは、人間が進化してきた過程の中で得た、生命現象です。エネルギー消費を抑え、大脳の休息、自律神経のコントロールなどがあり、近年においては、記憶の整理、脳の老廃物の除去について研究が進んでいます。

● 睡眠の5つの特性

脳と体に「休息」を与え、自律神経（交感神経と副交感神経）を整える

「記憶」の定着

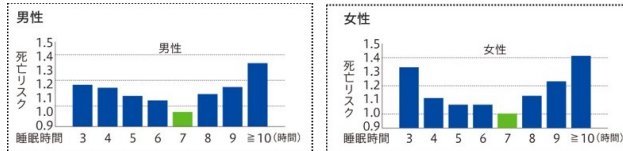
成長ホルモンの分泌促進

免疫力が上がる

脳の老廃物を除去

● 睡眠時間と死亡リスクの関係性

理想の睡眠時間は約7時間程度です。男性も女性も睡眠時間が短くても長くても死亡リスクが上がります。



出典: Kripke DF, et al. Arch Gen Psychiatry. 2002;59:131-6.

● 睡眠状態が改善する4つの生活習慣

① 深部体温をコントロールする

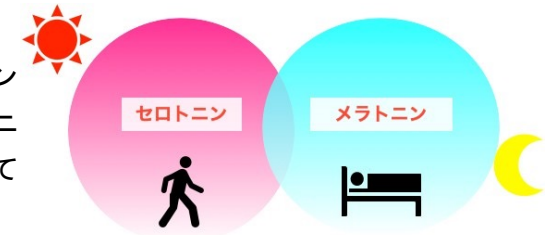
就寝90分前の入浴が大切であり、効果的に体温を下がりやすくなります。就寝に備えて体温を下げることで寝つきが良くなります。

② 覚醒と睡眠リズムを養う

朝起きて、太陽光を浴びることで覚醒のスイッチが押され、脳の神経細胞が興奮します。1日の生活リズムがこの覚醒により形成され、日中のパフォーマンスに影響します。上記はあくまで目安であり、利用者様の状況に応じた対応が重要です。血液データによる評価の他に体重、BMI、下腿周径などの身体計測も必要になる場合があります。

③ 睡眠ホルモンを自ら作り出す

日中活動することで分泌されるセロトニンと夜間の睡眠に向けて分泌されるメラトニンはお互いの分泌量に相関し、調整しています。



つまり、昼間のセロトニン量が少ないと、夜間のメラトニン量が少なくなり、寝付きにくい現象が起きます。その為、昼間の活動量が大切です。

④ 運動をして寝つきやすい体質にする

(1) 午後の時間帯の運動

夜間の睡眠に向けて、効果的に体温下降、精神的緊張の緩和を図るため、1時間程度の運動を実施すると睡眠への正の効果があります。

(2) 就寝30分～1時間前のリラクゼーション

心身のリラックスした状態に近づけるため、ストレッチや腹式呼吸、ヨガなどが効果的です。

● 最後に

睡眠は人が健康的な生活を送る上での大切な「習慣」であり、その睡眠の質が日中の活動性を左右します。加齢変化に伴う睡眠障害は、認知症、生活習慣病、ADLの低下などを招きます。しかし、日々の睡眠の質を改善することで、それらのことは解消されます。その為、日々の睡眠に対する意識が重要であり、その行動は明日から行うことをお勧めしたいと思います。

私がこの記事を書きました！



● 作業療法士 大野亮 (駒込営業所勤務)

2018年7月に入職し、今年で5年になります。元々は医療機関や福祉施設でリハビリや介護の仕事をしていました。訪問看護では、利用者様をはじめ家族の方に対するサポートも大切であることを理解し、日々勉強しながら関わらせて頂いております。今後ともよろしくお願い致します。

訪問範囲

荒川区・北区・豊島区・文京区にてサービス提供しております。



ステーション・サテライト 所在地

しもふり訪問看護ステーション

- 町屋事業所 荒川区町屋1-20-10 TK町屋ビル1F
- 駒込営業所 北区西ヶ原1-11-4 駒込K&Mビル B101

ステーション概要

ステーション名	しもふり訪問看護ステーション
事業所番号	1361890179
管理者	木下 亜矢子
スタッフ数	看護師 6名 理学療法士 3名 作業療法士 3名 言語聴覚士 1名 事務 1名 計 14名(2023年9月現在)

24時間対応

365日対応

町屋 TEL 03-6807-9172 FAX 03-6807-9182

駒込 TEL 03-6903-7995 FAX 03-6903-7996

◎ 営業時間 平日9:00~18:00

◎ 土・日を含む訪問もご相談に応じます。