



# 睡眠について悩んでいませんか

日本人の睡眠時間は平均して7時間程度です。睡眠時間には個人差があり、健康な人でも年齢とともに中途覚醒や早朝覚醒が増えてきます。また、睡眠で休養が十分にとれていない人の割合は年々増加傾向にあります。



## 不眠症とは？

不眠症とは睡眠問題が1ヵ月以上続き、日中に倦怠感・意欲低下・集中力低下・食欲低下などの不調が出現する病気です。長期間にわたり夜間の不眠が続き、日中に精神や身体の不調を自覚して生活の質が低下していることが認められたときに、不眠症と診断されます。不眠症は寝付きの悪い「入眠障害」、眠りが浅く途中で何度でも目が覚める「中途覚醒」、早朝に目が覚めてしまう「早朝覚醒」、ある程度眠ってもぐっすり眠れたという満足感(休養感)が得られない「熟眠障害」の4つのタイプに分けられます。

主な不眠の原因として次のようなことが考えられます。

- ・ストレス、緊張
- ・こころやからだの病気
- ・薬剤や刺激物によるもの：治療薬の副作用、カフェイン、ニコチンの摂取
- ・生活リズムの乱れ：交替勤務や時差によるもの
- ・環境 など

## 眠れないときは

騒音や光、温度や湿度などの寝室の環境によって眠れない場合もあります。まずは不眠の原因を取り除き、それに加えて安眠のための工夫をすることが効果的です。

### ●就寝・起床時間を一定にする

平日・休日にかかわらず、同じ時刻に起床・就寝する習慣を身に付け、体内時計を調整しましょう。

### ●睡眠時間にごだわりすぎない

寝床にいる時間が長すぎると熟眠感が減るため、眠気のないときは寝床から出ましょう。眠れなくて仕事などに集中できない、眠くてもしょうがないという場合は、昼休みなどを利用

### ●太陽の光を浴びる

太陽光など強い光には体内時計を調整する働きがあります。早朝に光を浴びると夜寝付きの時間が早くなり、朝も早く起きられるようになります。

### ●適度の運動をする

習慣的に運動を続けることで寝付きがよくなり、深い睡眠が得られます。激しい運動は逆に睡眠を妨げるため、早足の散歩や軽いランニングなど、負担が少なく長続きするような有酸素運動を午後に行くと効果的です。

### ●ストレスの解消法を見つける

自分に合った趣味を見つけて上手に気分転換をはかり、ストレスをためないようにしましょう。

### ●寝る前にリラックスタイムを

睡眠前にぬるめのお風呂にゆっくり入り、音楽や読書など、リラックスする時間をとって心身の緊張をほぐします。

### ●寝酒をしない

寝酒をすると寝付きがよくなるように思えますが、効果は短時間しか続きません。飲酒後は深い睡眠が減り、早朝覚醒が増えてきます。

### ●快適な寝室づくり

眠りやすい環境づくりも重要です。ベッド・布団・枕・照明などは自分に合ったものを選びましょう。睡眠のための適温は20℃前後で、湿度は40～70%くらいに保つのがよいとされています。

睡眠に伴う呼吸異常や四肢の異常運動の出現、うつ病などによる不眠や過眠の場合は通常の睡眠薬では治りません。家庭での不眠対処で効果が出ないときは、かかりつけ医や専門医に相談し、眠れないことを一人で考え込まないようにしましょう。

【参考】厚生労働省HP <https://www.mhlw.go.jp/>  
厚生労働省 e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>  
平成30年国民健康・栄養調査結果の概要

JA広島総合病院 健康管理センター  
広島県廿日市市地御前1-3-3 TEL0829-36-3111(代表)

今月の回者  
JA広島総合病院  
健康管理センター  
秋元 保健師



## トロツと甘い白ネギと豚肉はベストコンビ 白ネギと豚バラ肉の重ね焼き

まつだ・れいこ ●広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。



材料  
4人分

白ネギ(白い部分のみ)・・・5～6本(正味500g)  
豚バラ肉・・・9枚

塩・こしょう・・・各少々  
サラダ油・・・少々

### 《下ごしらえ》

白ネギは長さ5cm、幅3mmの細切り。豚肉は幅3cmに切る。

### 《作り方》

- ①フライパンまたはホットプレートを熱し、サラダ油を入れる。
- ②白ネギを1/3程度広げて入れ、その上に豚肉を重ねて塩・こしょうを振りかける。この工程を2、3回繰り返す、層になるように重ねていく。
- ③蓋をし、中火弱で4～5分焼いて完成。

### One Point



蒸し焼きにして白ネギの甘味とうま味を引き出します。豚肉と重ねるだけなので簡単。お子さまと一緒に作るのもいいですね。

