

### 中高年層 男性 その寝づらさ、病気のサインかも？

早く目覚めるのは自然 それ以外の変化に注意すべき

睡眠時間が自然に減ることは問題ないのですが、激しいいびきや睡眠中の呼吸停止は「睡眠時無呼吸症候群」の症状である可能性があります。また、メタボや糖尿病、うつ病も不眠と関連しています。

**鉄の錠**  
★睡眠薬代わりの寝酒はダメ！  
寝入りがよくても、睡眠の質は落ちる  
★眠れない、何度も目がさめる…  
そんなときは専門医を受診を



### 若年層 男性 生活のペースを見直すタイミング

「若いから大丈夫」はNG いま動けば将来が変わる

昔は休日にいくらでも寝ていたのに、だんだん長く眠れなくなっていますか？ 平日に疲れが残ったり、日中に眠くなったりするのは、生活ペースの変化が原因かも。元気に仕事を続けるためにも、新しい習慣をつくりましょう。



**鉄の錠**  
★年齢とともに、守るべき生活のペースが変わってくることを理解しよう！  
★休日にも長く眠っていらなくなるので、平日は無理をしないこと

### 若年層 女性 夜の睡眠のために朝の習慣を変える

正しい生活リズムで スッキリと平日を迎えよう

平日の睡眠不足を休日の長い睡眠で取り戻せるのは若い証拠です。休日に遅くまで寝ていると、日曜夜の寝つきの悪さや月曜の起床困難につながります（社会的ジェットラグ\*）。朝の習慣を変えて、休日にも決まった時刻の起床を。

**鉄の錠**  
★朝食は目覚めを促進させる。まずは牛乳やフルーツから  
★休日はいったん起きて光を取り入れる。そのあと昼から眠っても可



### 中高年層 女性 自分の睡眠は自分のペースで

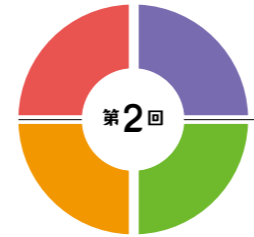
入眠時刻は家族にあわせない 眠くなってから床につくこと

男性は50歳を過ぎると、身体のしくみで早寝早起きになっていきます。一緒に住む女性がつきあおうとすると、眠くないのに寝ることになり、寝つきが悪化します。睡眠については、自分のペースを守るように。



**鉄の錠**  
★夜は眠くなるまで自分が楽しめることを。寝室を別にしても可  
★睡眠薬使用時は医師の指示を厳守。だるさや過度な眠気などの副作用に注意

## 自分にとって快適な方法を知ろう！



ここでは若年層=20~30代、中高年層=40~50代としています。

# 睡眠

監修 内山真 日本大学医学部精神医学系 教授

この季節は「暑くて寝苦しい」「冷房をつけて寝たせいで翌日だるい」という人も多いのでは？ 睡眠は心身の回復をもたらす重要なものです。夏に快適な睡眠を得るための工夫を取り上げます。

**夏の対策** 快適な睡眠のために

夜になると手足が温くなるのは、手足から熱を逃がし、身体の内部温度を下げて眠る準備を整えるためです。夏は暑さのために熱が逃げなくなるので、工夫が必要です。

1. 春秋の心地よい気温を目標にエアコンを調節
2. 吸湿性の良い寝具を選ぶ。上掛けは必須
3. 熱を逃がして寝つきをよくするため、手足は冷やさない
4. 頭や首を冷やし、身体の内部温度を下げて心地よい睡眠を
5. 日が長い時期は自然と睡眠は短くなる

**年間共通** うまく睡眠をとるためのルール

1. 夜はリラックスして過ごし、眠くなってから寝床に。就寝時刻にこだわらない
2. 寝つきが悪いときは、寝床から出てテレビでも見ながらリラックス
3. 寝床で長く過ごしすぎると睡眠は浅くなる。遅寝早起きで時間を調整
4. 起床時刻を一定にすれば、寝つきの時刻が安定する
5. 15時以降は昼寝を避ける

さらに自分の年代のワンポイントも意識して、よい睡眠をとりましょう！



登場人物 (株)ヘルシーニュースの同僚4人

**注意!** 適切な睡眠時間や眠りにつきやすい環境は人それぞれなので、「理想的な睡眠」にこだわりすぎないようにしましょう。ただし、日中の強い眠気や激しいいびきなど異常がみられる場合は、専門医を受診しましょう。