



矢島新子の ドクターズ ヘルスケア



矢島新子

ドクターズヘルスケア産業医事務所代表、
山野美容芸術短期大学客員教授、医学博士
東京医科歯科大学医学部卒業、公衆衛生、メンタルヘルス専門。ロータリー財団奨学生としてパリ大学大学院留学、医療経済学修士。現在まで20社ほどで産業医、メンタルカウンセリングを行っている。

睡眠は健康の基本！ 私もちやんと反省、 生活を見直します。



個人差が大きい睡眠時間 適切な時間に必要な分を

冬は動物の冬眠の季節。私たち人間には冬眠の習性はありませんが、この機会に睡眠とじっくり向き合ってみてみたいですね。「睡眠時間」をキーワードにして検索すると、大量の記事がヒットします。それだけ皆さんの関心事であるということなのでしょう。

大人にとっての理想的な睡眠時間がどのくらいかということには諸説ありますが、簡単に言うと「その人にとって必要な睡眠時間が理想的な睡眠時間です」とよく分からない感じじでまとめるしかなさそうです。

つまり個人差が大きいということなのです。日本人の数は、6時間未満の短い睡眠時間で健康かつ快適に生活できるショートスリーパーということになりませんが、寝ているはずの時間が有効に使えてなんだかちよつとすらやましいですね。でも、普通の人ががんばって鍛えても必要な睡眠時間は短くありませんので、不健康ですし無駄な努力はやめましょう。

むしろ、適切な時間帯に必要な分だけ睡眠時間を確保できるように生活リズムを整え、またできるだけスムーズに寝ることができるような工夫をすることが大事です。たとえばお布団の中にスマホを持ち込んで仕事のメールをしたりゲームをしたりしてはいけません。私もちやんと反省して生活を見直したいと思えます。

昼寝は、長すぎても 短かすぎてもだめ

仮眠はオススメです。長すぎても短かすぎてもそのあとがだるくなっ

てしまいがちなので、午後の早い時間にちよつと20分ぐらい寝ることができるように工夫してみてください。寝る前にカフェインを摂取すると目覚めもよく午後の仕事がつきり始められて効率がいいですよ。

不眠はかくれた 心身の病気かも…

最後に、睡眠を考えるうえで、不眠の問題はとても重要です。不眠は、その本人にとってもつらい状態であるだけでなく、かくれた心身の病気の症状のひとつであることもあるので、侮ってはいけません。単に市販の睡眠薬で眠れば良いというものではないので、不眠に關する心配ごとがあれば、専門医に相談するとよいでしょう。