

第 184 号



2024/7

梅雨入り前に気温がぐんぐん上がり、真夏のような日もあるなど、過ごしにくい気候が続いています。急に気温が上がると、体が暑さに慣れておらず熱中症の危険もあります。水分補給だけでなく適度な塩分補給、十分な休息をとって熱中症予防を心がけて下さい。



睡眠負債(すいみんふさい)



みなさん、ご自分の睡眠時間は充分足りていると感じていますか??

小児は成人に比べ長い睡眠時間を必要とし、加齢により徐々に睡眠時間は減少していきます。また成長・加齢に伴い睡眠は浅くなる傾向にあります。このように年齢を重ねる毎に睡眠は変化し、誰にでも起こります。しかし、**日本人は世界と比べても睡眠時間が短く、慢性的な寝不足状態**であると言われています。

この寝不足状態を『**睡眠負債**』といい、心身に様々な悪影響を与えます。

イライラ感、疲労感など

自律神経は、活動状態とリラックス状態を調節します。寝不足により自律神経が乱れこのバランスが崩れると、体の機能が正常に働かず、イライラ感や疲労感などの心身症状が現れます。

生活習慣病のリスク

睡眠不足により、食欲を調整するホルモンの分泌が減少し、食べ過ぎてしまい肥満に繋がります。他にも高血圧や糖尿病など、様々な生活習慣病にかかるリスクが高くなります。

思考力の低下

日中の眠気による注意力が低下し、事故やミスを起こしやすくなります。また、作業効率や記憶力の低下も起こり、社会生活や学業に大きく影響します。



世界数十カ国の平均睡眠時間を調査すると、最も睡眠時間の長い国では8時間半以上であることに對し、日本は7時間20分程度と最も短いというデータがあります。

中でも20~50代の『働く世代』とされる人は特に短く、およそ4割が6時間未満の睡眠時間しか確保できていないという報告があります。

1日7時間前後の睡眠をとっている人が、最も死亡率が低い
という研究結果もあります。

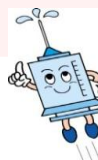


良い睡眠をとるためのポイント

- ✿ 就寝前の長時間のスマホの使用を避ける
- ✿ 起床後は日光を浴び、体内時計のリセット
- ✿ ぐっすり眠るために、日中は適度な運動を
- ✿ 毎日4時間以上のCPAPの使用!!

適正な睡眠時間には 個人差があります。

『日中の眠気がない』『起床時すっきり起きられる』などを目安に、どのくらいの睡眠時間が自分に必要かを知っておくのも大切です。



小川

家族で食事に行くと、毎回大人と子供で意見がぶつかります。いつも回るお寿司が食べたい子供と、たまには違う物が食べたい大人。気づけば、タブレットを使いこなし勝手に注文。そんなことで我が子の成長を感じます。

*必ず定期受診をお願いします。
未受診が続く場合は治療継続が困難となり、機械を回収させていただきます場合があります。



文責：小川

発行：渥美病院
生理検査室