

働き盛りの世代は… 上尾市のアンケート調査によると、約4割の人が睡眠は十分とれていないと感じており、約5割の人が朝すっきりめざめることができないと感じています。ライフスタイルの変化に伴って、ふとんに入ってもなかなか寝つけない、朝早くに目が覚めてしまう、睡眠時間が長くても熟睡感がないなどの不眠症状に悩まされている人が増えています。あなたやご家族の皆さんの睡眠状態をチェックしてみましょう。



高齢者は… 睡眠時間が少なくなる傾向にあります。これは、高齢になると体温のリズムと睡眠のリズムがずれるようになるため、長い時間睡眠を持続できないことが理由の1つです。

高齢者であっても7～8時間の睡眠時間が必要ですが、実際にはそれよりも短い睡眠時間の方が多いのです。そのため、高齢者は睡眠に不満を感じたり、睡眠不足を感じやすくなるのです。高齢の方が昼寝をよくするのも、夜間の睡眠不足を補っているからです。



あなたの睡眠は大丈夫ですか？

※この診断結果はこんな病気かも？の参考にして下さい。自己診断には不向きな病気もあります。専門医に相談しながら診断・治療を進めてください。睡眠時無呼吸症候群は多数の診療科で扱われていますが、その他の睡眠障害は心療内科（精神科）にご相談ください。



※じほう社「睡眠障害の対応と治療ガイドライン」から抜粋

体験エピソード・メッセージ

☆パートナーの「いびき」がうるさくて眠れなくなり薬を飲むようになりましたが、「いびき」も少しおさまり、薬も半分の量になりました。

☆働く家族がいて生活習慣が乱れてしまいがちです。寝ようと思っても眠れない時は、無理して眠ろうとするのは逆効果なので、医師の指示のもとで睡眠薬を服用。すっきり目覚められるようになりました。

☆寝具が自分に合うか、枕なども重要なポイントです。

☆1日の生活が不安定だと眠れないことがあります。寝よう寝ようと思っても眠れない時があります。眠れない時は本を読むと心地よい眠気がわいてきます。

☆お風呂は寝る1時間前までに入るようにすると眠れます。

☆加齢とともに睡眠が浅くなり睡眠時間も短くなりました。