

皆さんこんにちは。金木犀の匂いが漂う季節になりました。朝晩も冷え込みますね。これから少しずつ寒さが本格化し、布団から出たり、外出するのが億劫になってきます。生活のリズムが乱れないようにしましょう。

今回は、『ぐっすり眠るためには ～睡眠は健康のバロメーター～』について紹介していきます。

### ◎ 良い睡眠は体内リズムから

睡眠は就寝時に向けて分泌される**メラトニン**と、起床時に向けて分泌される**オレキシン**というホルモンでリズムを形成しています。

メラトニンは眠気を誘う睡眠ホルモンです。

また、私たちの体内時計の時刻合わせをする機能で最も影響の大きな因子は**光**になります。

### ★寝つきをよくする、快眠を導く「生活のすすめ5選」

- ① 光をコントロールし、朝食でリセット
- ② 昼寝は 30 分以内
- ③ 寝る前にいったん体温を上げる
- ④ 夜間は興奮モードにしない
- ⑤ 夜更かしせず、起床時刻は一定に

### ★快眠の工夫 ～日中編～

- ① 毎朝、同じ時刻に起床しましょう
- ② 朝起きたら、太陽の光を浴びましょう
- ③ 昼寝をするなら、午後 3 時までの 20～30 分にしましょう
- ④ 規則正しい 3 度の食事と、規則的な運動を



### ★睡眠の工夫 ～睡眠準備編～



- ① 寝る時刻や睡眠にこだわりすぎないで
- ② 寝る前には、刺激物を避けましょう
- ③ 睡眠薬の代わりの寝酒は避けましょう
- ④ 耳のマッサージ

### ★不眠のタイプ★

- ① 入眠障害（なかなか寝付けない）  
床に入って寝付くまで30分～1時間以上かかるタイプ
- ② 中途覚醒（夜中によく目が覚める）  
睡眠中に何度も目が覚めたり、一度起きるとなかなか寝付けないタイプ
- ③ 早期覚醒（朝早く目が覚める）  
朝、予定時間より2時間以上前に目が覚めてしまい、その後眠れなくなってしまうタイプ
- ④ 熟睡障害（ぐっすり眠った感じがしない）  
睡眠時間を十分とったのに、熟睡感が得られないタイプ

### ★耳のマッサージ効果

- 安眠効果
- むくみ改善
- 血行促進
- 冷え性改善
- 視力の改善・眼精疲労など



### ★不眠に効く代表的なツボ

#### ★失眠穴（しつみんけつ）



かかとの中央！

#### 内関（ないかん）



緊張・不安・気持ちが高ぶって眠れない時のツボ

### ★ツボ押しのコツ

- 押す強さ：イタ気持ち良いくらいの強さ
- 時間：5 秒～10 秒くらい
- 回数：3～5 セット
- 呼吸：ツボを押しながらゆっくり深く呼吸をする（息は止めない）
- 注意点：強く押しすぎると痛みで目が覚める

### ★頭脳トレーニング

先生のお話の後には、よく眠れるように普段使わない脳を刺激するため、頭脳トレーニングを行いました。

図形を頭の中で組み立てたり、数が異なる仲間外れのものを探したりしました。みなさん普段使われない脳を使ったので、四苦八苦されていましたが、楽しんで頂けたようです。



### ★最後に

みなさんいかがでしたか？今月は睡眠についてのお話でした。良い睡眠の質を心がけて生活していきましょう。耳のマッサージやツボ押しなどは手軽にできますので、ぜひご自宅で試して見てくださいね。

Q1 オレキシンは睡眠ホルモンである

Q2 昼寝は 30 分以内が好ましい

Q3 寝酒は寝付きをよくするために効果的である

Q4 耳のマッサージをすると安眠効果が得られる

Q5 不眠に効く足のツボは失眠である



●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「糖尿病 ～合併症と検査について～」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

<回答> Q1×Q2○Q3×Q4○Q5○