

しんゆり訪問リハ通信 令和5年度3月号

～新百合ヶ丘総合病院 訪問リハビリテーションより～

TEL：044-322-8368 FAX：044-322-8427

責任者：梶 登士次 作成者：日高 菜



みなさんは、毎日何気なく体験している睡眠について深く考えたことはありますか？「朝起きるのが早くなった」「夜中に目が覚める」という話をききますが、それはなぜでしょうか。

わたしたちの身体には、**生体リズム**という体内時計のようなものが存在しています。これは、脳や身体を正常に保つために重要な役割を果たしています。

加齢によりこの生体リズム機構が変化することで睡眠時間に変化がでてくるのです。この機会に「睡眠の量」ではなく「**睡眠の質**」を高める意識をしてみましょう。

睡眠の質を高めるために



朝日を浴びて生体リズムの調節を

→網膜に入った光から生体リズムを生み出すホルモンが分泌されます。

昼寝をするなら**15時前の20～30分間**に

→長時間の昼寝はその後の覚醒度を低下させます。

就寝前の**カフェイン**はさける

→お茶にもカフェインが含まれます。寝る直前は控えましょう。

睡眠環境をととのえる

→ベッドに横になるのは夜に睡眠をとるときだけにしましょう。マットレスの硬さも気にしてみましょう。

医療機関への相談も

夜間頻尿

→夜間の排尿が睡眠の妨げになっている場合は、いちど医療機関に相談してみるのもおすすめです。糖尿病や心不全、睡眠時無呼吸症候群などを発見するきっかけにもなります。

