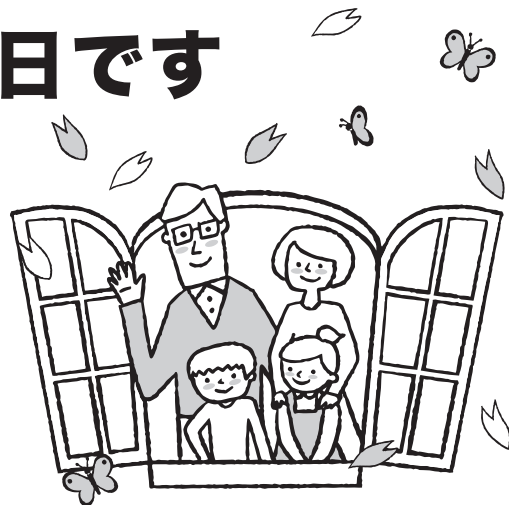


保健師だより

3月18日は春の睡眠の日です

睡眠の日は春(3月18日)と秋(9月3日)の年2回あり、日本睡眠学会と睡眠健康推進機構が、睡眠による健康への意識を高めることを目的に制定しました。

身体と、こころの疲れを取るため、睡眠による休養を取るとは大事ですが、国の調査では、睡眠による休養が十分とれていない人の割合は20.6%(令和4年国民健康・栄養調査)であり、年々増えているようです。必要な睡眠時間は個人差が大きく、年齢によっても変化しますが、成人では7時間程度が適切だと考えられています。



適切な長さで休養感のある睡眠をとる

働く世代は、最低でも6時間を目安に十分な睡眠時間を確保しましょう。

眠っても疲れが取れない、休んだという感覚が得られない場合でも、寝床に10時間以上とどまらないように気をつけましょう。活動のリズムが乱れ、かえって眠れなくなります。

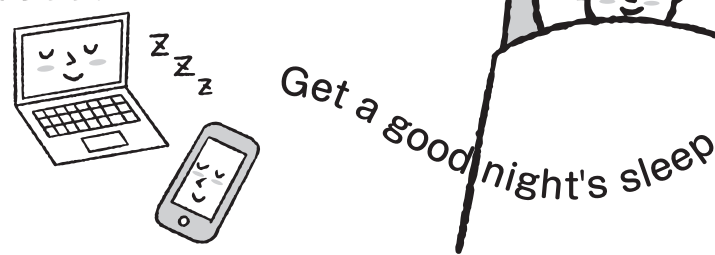
また、子どもに必要な睡眠時間は、幼児期(3～5歳)で10～13時間、学童期(6～12歳)で9～12時間といわれています。

光、温度、音に配慮した快適な睡眠環境を整える

朝日を浴び、日中は明るく、夜は暗い環境を心がけることで、体内時計が整いやすくなります。

また、睡眠の1時間前からスマートフォンやパソコンの使用を控えましょう。

就寝1～2時間前にお風呂に入り一度体温を上げることで、眠りにつきやすくなります。

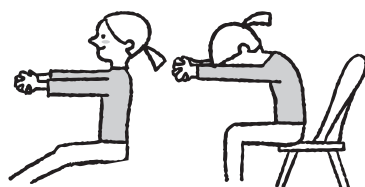


質・量ともに良い睡眠をとるためのポイント

適度な運動習慣を身につけ朝食を抜かず、寝る前の食事を控える

日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで寝つきが促され、中途覚醒が減り、睡眠の質が高まります。

また、朝食を抜くと体内時計は後ろにずれ、寝つきが悪くなりやすく、睡眠前2時間以内に食事をとると、睡眠の質を低下させる可能性があるため、なるべく決まった時間に食事をとるように心がけましょう。



嗜好品とのつきあい方を見直し、カフェイン、飲酒、喫煙は控えめにする

夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。1日のカフェイン摂取総量が多いと、午前中の摂取であっても夜の睡眠に影響する場合があります。また、お酒に含まれるアルコールやタバコに含まれるニコチンには覚醒作用があり、眠りを妨げます。嗜好品との付き合い方を工夫しましょう。

カフェインを含む飲料

コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養ドリンクなど



健康長寿のまちづくり

認知症の症状について

脳のはたらきが低下すると、記憶力や理解力、判断力、実行力などに影響を及ぼします。このような症状を「認知機能障害」といいます。

認知症の方に現れる症状のうち、抑うつ、不安、幻覚、妄想、攻撃性、徘徊などを「行動・心理症状(BPSD)」といいます。



認知機能障害について

もの忘れ

認知症のもの忘れは、自分の経験そのものを忘れてしまうことが特徴です。食事をしたことを忘れ「食事はまだ？」と何度もたずねるなど、直近の出来事を忘れがちになります。

失見当識

年月日、時間、時系列、季節がわからなくなる「時間の見当識」、自分がどこにいるのかわからなくなる「場所の見当識」、子どもを配偶者と間違えるなどの「人の見当識」がみられます。時間、場所、人の順に進行する方が多いです。



実行機能障害

例えば調理をする際には、
①献立を考える
②買い物に行く
③数種類の料理を同時に作る
といった複雑な作業が必要になります。このように、計画を立て、効率的に実行することが難しくなってきます。



行動・心理症状(BPSD)について

不安やうつ

初期のうちは、忘れることを自覚するため、不安になるといわれています。うつを伴うこともあります。

幻覚や妄想

アルツハイマー型認知症は、もの盗られ妄想が代表的な症状です。レビー小体型認知症では、実際にはないものが見えるといった症状が現れます。



攻撃性

感情のコントロールがうまくいけなくなり、興奮したりイライラしたりします。

徘徊

徘徊は、周囲から見ると当てもなく歩き回っているように見えますが、本人なりの理由があるといわれています。トイレを探してうろうろする、退職後に関わらず仕事に行こうとする、不安や焦りから落ち着きがなくなるといったさまざまな理由により、徘徊すると考えられています。



認知症の症状に関しては、本人も精神的な苦痛を感じているといわれています。専門機関への相談や受診など、早めの対応が大切です。