

相談室だより

H23年12月21日(水)

スクールカウンセラー 平塚信子



毎日、寒い日が続いていますね。寒くなると朝起きるのがつらくなります。日本人の睡眠時間が一番長くなるのは11月～12月だそうで、この時期が一番眠い時期なのでしょうね。

3学期の開室日

1月25日(水), 2月22日(水), 3月21日(水)

睡眠の話



女性ホルモンの

睡眠には、いろいろな働きがあり、成長ホルモンや分泌だけでなく、睡眠中に脳細胞の解毒や修復をしてくれているそうです。今回は、よく眠るための快眠12箇条を紹介します。

- ① 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気に困らなければ十分。
* 歳をとると必要な睡眠時間は短くなります。
- ② 刺激物（カフェインなど）を避け、眠る前には自分なりのリラックス法を。
* 軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、体をゆるめる程度のストレッチ
- ③ 眠くなってから床につく、就床時刻にこだわりすぎない。
* 眠ろうとしすぎると、逆に頭が冴えて眠れなくなります。
- ④ 同じ時刻に毎日起床すること。* 早起きが早寝につながっています。
- ⑤ 目覚めたら日光を取り入れよう。
- ⑥ 規則正しい三度の食事、規則的な運動習慣
- ⑦ 昼寝をするなら、15時前の20～30分が目安。
* 夕方以降の仮眠は、夜の睡眠の時間や質に影響があるようです。
- ⑧ 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きをしましょう。
- ⑨ 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感には要注意。
- ⑩ 十分に眠っても、日中の眠気が強い時は、専門医に相談しよう。
- ⑪ 睡眠薬代替りの寝酒は、不眠のもとです。
* 私の父親は、そのためか夜中によく起きているようです。
- ⑫ 睡眠薬は、医師の指示で正しく使えば安全です。

* 参照：睡眠障害の診断・治療ガイドライン