

【活動のご報告】

健康推進員「今井医院長の健康講話」

不眠症について

..zzz

11月20日(木)、中小口健康推進員による「今井医院長の健康講話」が開催されました。冷え込みが厳しくなり、寝つきが悪い方も出てきたのでは、という中での開催となりました。27名の方が参加され、普段は足を運ばれない方も参加されていたように見えました。

今井先生の今回のお話のテーマは「不眠症」でした。高齢者の5人に1人は何らかの睡眠障害を抱えているそうです。まず話されたのは、十分な時間、良質な睡眠をとることの大切さでした。かつては「四当五落」という言葉があり、受験に際して4時間の睡眠で寝る間も惜しまずがんばった受験生は合格し、5時間以上寝ていた人は落第する、という意味ですが、現在では間違いとされています。十分な睡眠を取ることは、脳が高度な働きをおこなうために必要なことであり、現在は「七当六落」とさえ言われているのです。

ただし、十分な睡眠時間は個人差が大きいとされています。たとえばナポレオン・ボナパルトやトーマス・エジソンは、一日4~5時間の睡眠で足りたと言われています。こうした人はショートスリーパーという体質を持っています。一方で、長時間睡眠を必要とする人もいて、有名どころではアインシュタインやイチローなどは8~10時間もの睡眠時間を確保していたそうです。いずれにしても、十分な長さの睡眠がとれていないと睡眠不足となり、十分な活動がおこなえなくなってしまうのです。

睡眠には質も問われます。「寝た気がしない」のは、良質な睡眠がとれていないからです。そのためには毎日の生活リズムを安定したものにすることが大切です。起きたら朝日を浴び、お風呂はぬるま湯につかり、眠くなったら布団に入る（ただし22時以降が望ましい）という生活リズムが理想的だそうです。また、多量の飲酒は酩酊（気絶）するだけですので、とても良質な睡眠とは言えません。寝る前にスマホやタブレットを見ることも、脳を活性化させますので良い睡眠から遠ざかります。

睡眠不足が慢性化し、日中にさまざまな弊害が出るようになってしまったら、医療の出番です。今井先生や近くのお医者さんに相談をしてください。生活習慣の改善や薬物治療をおこなって、生活リズムを元に戻していく手助けをしてくれるでしょう。

文責・事務員 水野

