

<センター長のコラム>

京都大学保健管理センター長

川村 孝

体は資本。しかし自動的に健康が守られるわけではありません。自分で健康を守っていくことが必要です。健康を規定する因子には遺伝的な素因、環境、そして生活習慣があります。生活習慣は健康状態の何割かを決めているという学術データがあり、自分でコントロールできる大切な因子です。生活習慣の3要素として栄養・運動・休養がありますが、その一つである休養の代表格が睡眠です。今回はその睡眠から健康を覗いてみましょう。

<健康トピックス! >

京都大学保健管理センター 神経科医師 阪上 優

快い眠りのために

睡眠障害は、「体や心の病気」のサインのことがあります。寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強い、睡眠中に激しいいびきをかく等の症状があったら要注意です。一人で悩まず保健医療専門職に相談しましょう。いびきは、眠ることによって狭くなった上気道(空気の通り道であり、のどの部分)を空気が通過する際に生じる雑音です。決してよく眠っている証拠ではなく、むしろいびきが激しい場合は睡眠の質が悪くなっています。肥満の人は減量し、就寝前のアルコールや食べ過ぎを避けるなど、生活習慣に留意することも重要です。睡眠中のいびきの背景には、睡眠時無呼吸症候群など、幾つかの疾患が知られています。いびきが気になる方は、専門外来の受診をおすすめします。また、うつ病では、病気の早期から特徴的な睡眠障害を認めることがあります。早朝に目が覚める、寝汗をかいたり悪夢にうなされる、途中で何度も目が覚める、などの自覚症状が続く場合は、神経・精神科などの専門医に相談しましょう。厚生労働省が「健康づくりのための睡眠指針」を策定しています(<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2003/03/s0331-3.html#sankou>)。快眠のための、参考にしてはいかがでしょうか。以下にその概要をご紹介します。

1. 刺激物を避け、眠る前は自分なりのリラックス

耳に心地よい音楽、ぬるめのお風呂、香りなど。眠る前は暗めの照明に。

2. 晴れた朝には陽光を浴びる

光を浴びると眠気が取れて14時間後に自然に眠気。睡眠覚醒リズムが戻ります。

3. 同じ時刻に毎日起床

「早起き」が早寝を誘います。残業や深夜の勉強は、早寝を損なわない程度にほどほどに。

4. 眠くなったら床に就く

就寝時刻にこだわりすぎず、自然体で。

5. 規則正しい三度の食事、規則正しい運動習慣

朝食は脳と体の目覚めに重要です。運動は熟眠を促します。

6. 睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分

睡眠時間は人それぞれ。季節や働き具合によっても変わります。

7. (休日などに)昼寝するなら午後3時前の20~30分

長い昼寝は、かえって、全身倦怠感を誘います。また、遅い昼寝は夜の睡眠の妨げにもなります。

8. 眠りが浅いときは、積極的にむしろ遅寝・早起き

睡眠不足の翌晩はよく眠れるもの。2日眠れない人は稀。夜間の寝汗や中途覚醒が続く場合は、早い目に専門機関に相談を。

9. 睡眠導入剤代わりの寝酒は不眠のもと

寝酒は深い睡眠を減らし、浅くします。尿が近くなり、中途覚醒の原因にも。睡眠導入剤代わりの寝酒は止めましょう



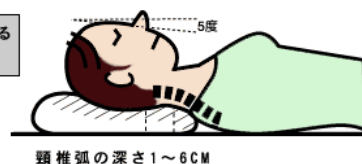
睡眠とまくら

安眠を得るためには、枕も重要なアイテムの一つです。自分に合っていない枕を使っていると、疲れが取れなかったり、首や肩のこり等が生じたりします。又、寝付けず不眠の原因になったりすることもあります。普段何気なく使っている枕ですが、この機会に『自分に合う枕』を探してみてくださいは、いかがでしょうか。

理想的な枕とは？

身体に一番負担が少ない姿勢は、リラックスして立っている時と同じ姿勢です。このときの顔の角度は約5度。寝ているときにもこの状態を保てるのが理想的といわれています。

すき間なく接している
トータルコンタクト



枕えらびのポイント

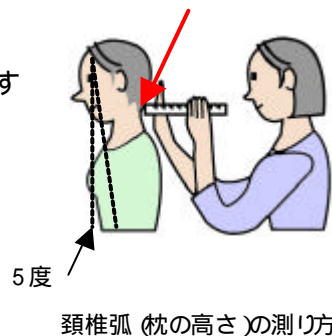
高さ 頸椎弧の高さ = 枕の高さ < 首を支える部分の高さ >

個人差はありますが、低さに驚かれる方も多いようです

形状 ・首筋を優しく支え、後頭部の丸みを自然に受け止めるもの
・**両サイドは、やや高め**で横向きに寝ても、自然な頸椎の姿勢が保たれる（無理なく寝返りを打てる）もの

素材 自分の好みで、寝てみて心地よいと感じるもの
(硬すぎず、やわらかすぎず)

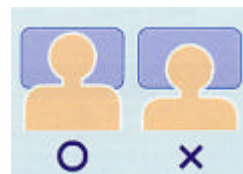
頸椎弧高さ



大切!

枕の当て方にも要注意!

まくらが肩口にあたるくらいにして頭をのせ、後頭部から首筋にかけての全体で、頭部を支えるようにすると、自然な姿勢になり、肩こり、首のこりなどが軽減するそうです。



● 『ピローフィッター』をご存知ですか？

百貨店の寝具売り場などでは、睡眠に関する科学的な知識や、枕の構造、機能などの基礎知識を有する販売員（ピローフィッター）がおり、その人にあった枕えらび&安眠をアドバイスしてくれます。枕でお悩みの方は、一度ご相談されてはいかがでしょうか。

【保健管理センターからのお知らせ】

京都大学保健管理センター / 保健診療所のホームページをリニューアルしました。是非ご覧下さい!

外来診療予定表で担当医の変更や休診の案内など最新情報をご覧いただけます。

桂分室のエクササイズやヒーリングルームの Web 予約を受付中です。

予約時に必要なアカウントは桂分室にて取得できます。