



小田病院通信 ホームページ <https://oda-hp.com>

## 睡眠の役割と大切さ

～ぐっすり眠って心も体も元気に～

「最近、何だか疲れが取れない…」「朝起きるのがつらい」「寝つきが悪くて夜中に目が覚める」そんな経験、誰しも一度はあるのではないのでしょうか。その不調は『睡眠の質』が関係しているかもしれません。私たちの心と体は眠っている間に修復され明日に備えた準備をしています。良い睡眠は健康を維持するための土台。逆に睡眠が不足すると疲労がたまるだけでなく体調を崩したり心の不調につながることもあります。

### ■ 睡眠は「自然のくすり」

人は人生の3分の1を眠って過ごします。それほど長い時間を使うのは眠ることが命を守る働きをしているからです。



眠っている間、体の中では次のような大切な働きが行われています。

- ・ 脳の情報を整理し記憶を定着させる
  - ・ 筋肉や皮膚、臓器などを修復し疲労を回復させる
  - ・ ホルモンを調整し免疫力を高める
  - ・ 心を落ち着かせ、感情を安定させる
- つまり「眠ること」は薬に頼らずに自分で体を整える自然のくすりのようなものなのです。

### ■ 睡眠不足が引き起こすさまざまな影響

睡眠が足りていない、または質の良くない睡眠が続くと以下のような問題が現れやすくなります。

- ・ 疲れが取れにくい
- ・ 集中力や記憶力が低下
- ・ イライラしやすくなる
- ・ 食欲が乱れ体重が増える
- ・ 免疫力が下がり風邪をひきやすくなる



- ・ 生活習慣病(高血圧、糖尿病など)のリスクが上がる
  - ・ うつ病や不安障害など心の病気にもつながる可能性がある
- つまり、睡眠は「体の健康」と「心の安定」のどちらにとっても重要なカギを握っているのです。

### ■ 質の良い睡眠をとるためのポイント

#### ① 規則正しい生活リズムを作る

毎日できるだけ同じ時間に寝て同じ時間に起きるように心がけましょう。

休日にも極端に寝坊をしないことが大切です。体内時計が整いやすくなります。

#### ② 寝る前のスマホやテレビは控えめに

スマートフォンやパソコン、テレビなどの画面から出る「ブルーライト」は脳を刺激し眠りを妨げます。寝る1時間前は画面を見ずに、ゆったり過ごしましょう。

#### ③ 寝室の環境を整える

寝室は「静かで暗く、適度な温度と湿度」を保つのが理想です。

暑すぎたり寒すぎたり、明るすぎる環境では質の良い睡眠は得られません。

#### ④ 寝る前にカフェインやアルコールを控える

コーヒーや緑茶、エナジードリンクなどに含まれるカフェインは眠気を妨げる作用があります。寝る3～4時間前からは控えましょう。アルコールも一時的に眠気を誘いますが眠りが浅くなる原因になります。

#### ⑤ 軽い運動やリラックスタイムを取り入れる

日中に軽い運動をすると夜に寝つきやすくなります。また、寝る前にストレッチや深呼吸をして心身をリラックスさせることもおすすめです。

### ■ 自分の眠りを見直してみよう

ただ長く寝れば良いというわけではなく「質の良い睡眠」がとれているかが大切です。成人では6～8時間程度の睡眠が目安とされていますが大事なことは「寝たあとに疲れがとれているかどうか」です。睡眠は自分自

(裏面に続きます)

身をいたわる大切な時間。「つい夜更かししてしまう」

「なんとなく寝つけない」といった習慣を見直すだけで体調がぐっと良くなることもあります。健康のために運動や食事に気をつけている人は多いかもしれませんが、でも、もうひとつ大切なのが「眠り」です。しっかり眠

ることで体の調子が整い、心にもゆとりが生まれます。日々を元気に、笑顔で過ごすために今夜から「睡眠」を見直してみませんか？あなたの健康は、あなたの眠りが守っています。毎日を大切に生きるために、まずはぐっすりと眠ることから始めましょう。

(デイサービスげんき 太田良枝)

## 2025年5月診療担当表

	月 12 19 26	火 13 20 27	水 14 21 28	木 15 22 29	金 16 23 30	土 17 24 31
内 科 小 児 科	平山 茂樹	小田 常人	小田 常人	小田 常人	小田 常人	小田 常人 10, 17, 24, 31日
	宮本 礼子 内科のみ	宮本 礼子 内科のみ		宮本 礼子 内科のみ	宮本 礼子 内科のみ	
皮 膚 科		長嶋 慶佳 午前・午後とも 25名様まで				
整 形 外 科	亀岡 尊史			保住 寛 1日休診 受付時間等 下記参照		
胃 腸 科		小田 常人	小田 常人		小田 常人	
病 棟	平山 茂樹	小田 常人	小田 元彦	小田 元彦	小田 元彦	小田 元彦

受付時間 午前8時 ～ 午前11時30分 午後1時 ～ 午後5時30分

診療時間 午前8時30分 ～ 午後0時 午後2時 ～ 午後6時

毎週土曜日は午前だけの診療です。午後は休診となります。

木曜日の 受付時間 午前 休診 午後 1:00 ～ 4:30

整形外科だけ 診療時間 午前 休診 午後 2:00 ～ 5:00

※ 都合により担当医師・診療時間等は変更することがあります。 ※日曜、祝祭日は休診です。

診察をされる患者様は受付時間内にお越しください。

### 編集後記

### みどりの日と昭和の日

最初の「みどりの日」である4月29日は『天皇誕生日』でした。その後、さらに『みどりの日』へと変わったのは、1989年のことで昭和天皇の崩御と現上皇である新天皇の即位により、祝日の天皇誕生日は変更されました。そのため、4月29日はそのまま平日となる可能性もありました。しかし、GW中の祝日をなくすことは国民への影響が大きいと考えられたため、「みどりの日」という祝日として残されることとなりました。

4月29日が「みどりの日」になってから約20年。2007年に再び祝日法が改正され、4月29日だった「みどりの日」を5月4日に移動し、4月29日が「昭和の日」と定められました。「昭和の日」は昭和天皇の誕生日に由来し、その趣旨は「激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす」とされています。「みどりの日」という名前がつけられたのは、昭和天皇が生物学者として自然を愛したことに由来するそうです。(リハビリテーション科 吉田)

### 今月の花： クレマチス

キンポウゲ科 センニンソウ属のこと。クレマチス属ともいう。学名あるいは英語の clematis はセンニンソウ属の植物を指すが、日本では園芸用語としてこのセンニンソウ属の蔓性多年草のうち花が大きく観賞価値の高い品種を総称してクレマチスと呼ぶ。

テッセン（鉄線・鉄仙）およびカザグルマ（風車）はクレマチス（センニンソウ属）に属する種の名前だが、園芸用のクレマチス全体を指して「テッセン」や「カザグルマ」の名が使われることもある。出典: ウィキペディア

発行：小田病院広報委員会 藤井

鴨川市横渚880番地

TEL 04-7092-1128

FAX 04-7092-1031

mail : sansikai@lily.ocn.ne.jp

