

薬局からのお知らせです

# よい睡眠を取りましょう

## 1. 「睡眠効率」って、ご存知ですか？

$$\frac{\text{眠っている時間}}{\text{横になっている時間 (眠っている時間も含む)}} \times 100(\%)$$



この式で出た数値(%)が、「睡眠効率」と言われます。この睡眠効率が85%以上になる睡眠が理想だそうです。

例えば、布団に入って1時間でグッスリと眠りに入り、8時間寝たあと、朝に布団の中で1時間、もぞもぞと起きる準備をした場合は…

- 眠っている時間＝8時間
- 横になっている時間＝10時間（1時間+8時間+1時間）

$$\frac{8 \text{ 時間}}{10 \text{ 時間}} \times 100(\%) = 80\% \text{ となります。}$$

逆に、4時間しか眠れなかったからと、布団の中で4時間目をつぶっていた場合、横になっている時間が8時間になるので、

$$\frac{4 \text{ 時間}}{8 \text{ 時間}} \times 100(\%) = 50\% \text{ となります。}$$



## 2. では、どうすればよいの？

よい睡眠を取るには、「質の良い睡眠」を心がけることが大切です。

それでは、「質の良い睡眠を心がける」とは、具体的にどのような事をすれば良いのでしょうか？

日常生活でできる工夫を中心に、次のページで説明します。

### 3. 具体的に、どうするの？

#### 【 起床時間や運動 】

- 起床時にカーテンを開けて太陽の光を取り入れ、体内時計をリセットしましょう。
- 午後に日光を浴びると、メラトニンという睡眠に関わる体内物質の働きが適切になるよう調節されます。
- 15時までの昼寝は、30分以内であれば夜間の睡眠に影響は与えないと言われています。逆に、夕方以降の仮眠はできるだけ控えましょう。
- 毎日の運動により、夜間の睡眠の質がよくなります。また、眠りたい時間から逆算して2時間くらい前に、ストレッチなどで一度体温を上げると、眠りやすくなります。



#### 【 食事・嗜好品について 】

- 朝食は、脳への栄養補給と消化器系の活動により目覚めがよくなります。
- 食事・晩酌は寝る3時間前までに済ませ、それ以降は摂らない事が大事です。
- 消化器系が活発であると自律神経系の働きにより睡眠を妨げます。夕食は少なくとも就寝前3時間には終わるようにします。  
〔 食後に眠くなる事と、質の良い睡眠を取ることは無関係と 考えて下さい。 〕

#### 【 睡眠時間について 】

- 眠っていても、体には一定のリズムがあります。睡眠時間は90分の倍数を取ることが良いとされています。
- 生物がもともと持っている体のリズムも関係します。午前0時～6時までの「体が眠りやすい時間帯」では、特に睡眠を取るようにしましょう。

#### ※ ご注意 ※

医師から運動を制限するように言われている方、食事について制限を設けられている方、日光に過敏な方などがおられます。他の方に無理に勧めたりせず、避難所などでは周囲の方と十分にご相談の上、行って下さい。

また健康について不安がある時は、無理に我慢せず、医師または薬剤師などにお問い合わせ下さい。