

出前講座報告書

実施日時	2023年7月3日 9:30～10:00	主催者名	津軽保健組織部
講師名	高橋和希	会場名	津軽保健生協会館
テーマ	眠くなる話		
参加人数	14人	報告者	高橋和希 鈴木健仁

【講座内容】

○不眠症とは、夜間に不眠が続き、日中に精神や身体の不調を自覚して生活に質が低下すること。
 ・睡眠時間にこだわらない、起きたらなるべく早く太陽の光を浴びる(メラトニン、光を浴びるとリセット、目覚めてから14～16時間で分泌、加齢とともに減少)、休日でも決まった時間に起床する、朝食を食べる習慣は体内時計を正常に保つ、15時まで30分未満の昼寝はOK、カフェインは就寝4時間前まで、夕食は就寝の2時間前まで、就床前1時間の喫煙は避ける、熱いお風呂は神経を高ぶらせてしまい逆効果、寝る1～2時間前に入浴すると、寝るまでに深部体温が下がり、寝つきが良くなる、明るい照明は体内時計を遅らせる、テレビやスマホの光はメラトニン分泌を低下させ睡眠・覚醒リズムが乱れる、アルコールは睡眠の質を悪くする。

・眠くなってから床に就く就床時間にこだわりすぎない、睡眠が浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起き

・睡眠障害12の指針

・不眠症、生活習慣病を引き起こす、肥満、高血圧、糖尿病、

・高齢者の不眠 メラトニン分泌の低下、質・量・リズムの変化、精神生理性不眠症

・睡眠薬は正しく使えば安全

・生活習慣の乱れ⇒夜間メラトニンの分泌低下⇒不眠

【質問内容】

○足のムズムズって何？⇒レストレスレッグス症候群のことです。

○10分前にコーヒーを飲むと良いと聞いたが？⇒カフェインが入っているので勧められない。(昼寝の前10分前のこと？)

○睡眠障害はどこに相談すればいい？⇒精神科や神経科、心療内科もしくはかかりつけ医に相談してもいいかもしれないが、まずは今回のことを試してみてそれでもダメなら検討してみては？

<気づいたことや今後の教訓など> 高橋和希

クイズ形式で講義したので、反応がわかって話しやすかった。

時間が短く、説明不足の部分や、ややかけ足になってしまった部分があったかもしれない。

