

出前講座報告書

実施日時	2023年11月17日 13:30~14:50	主催者名	津軽保健生協 組織部
講師名	高橋和希	会場名	弘前れんが倉庫美術館
テーマ	眠くなる話		
参加人数	12人	報告者	高橋和希

【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の質が低下すること。
- ・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、休日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、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
- ・睡眠薬の使用法について
- ・生活習慣の乱れ⇒夜間メラトニンの分泌低下⇒不眠

【質問内容等】

- 夏場は、日の出が早いので起きるのも早くなる。
- 夜勤で難聴になった。
- ペットが寝ている時に起こしに来る。昼の方が寝れる。

<気づいたことや今後の教訓など>

会場がおしゃれで落ち着いた空間で良かったです。
睡眠に困っていない方も皆さん真剣に興味を持って聞いてくれている様子でした。
講演後にたくさん感想を頂いて非常にやりがいを感じました。

