

## 出前講座報告書

実施日時	2023年12月11日 10:00～11:30	主催者名	弘前地区女性会
講師名	高橋和希	会場名	弘前文化センター
テーマ	眠くなる話 もう眠剤はいらない		
参加人数	62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。

・メラトニンとは、睡眠ホルモン、光を浴びるとリセット、目覚めてから14～16時間経過すると再び分泌加齢とともに減少

・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】

なし

## &lt;気づいたことや今後の教訓など&gt;

その場での質問はありませんでしたが、メモを取りながら興味を持って聞いてくれている様子でした。

徐々に多人数での講演でしたが、マイペースに話すことができました。

個人的にテーマにマンネリ化してきて、あまり熱が入らなくなってきたので、次回は他の薬剤師にお願いしたいと考えています。

