

出前講座報告書

実施日時	2024年2月13日 13:30~14:30	主催者名	青森市浪岡野沢公民館
講師名	高橋和希	会場名	青森市浪岡野沢公民館
テーマ	眠くなる話		
参加人数	16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】

- 薬の量はどのくらいが良い？
- 寝られない時に何（薬以外）を飲めば良い？

<気づいたことや今後の教訓など>

野沢公民館からのご依頼は2回目、前回参加して下さった方もいらっしゃった。また、津軽医院、ファルマ浪岡薬局の利用者もいらっしゃった。リアクションが良く、講演後にも個別に睡眠薬などに関する質問をいくつか頂き、関心を持って聞いてくれていた実感がありました。

