

「睡眠について」～不眠に悩む方へ～

深浦診療所 医員 松山 美智子



4月から深浦診療所で勤務している松山美智子と申します。福岡県出身で、青森県の冬に格闘しているところですが、深浦町の皆さんは雪や風に負けず毎日元気に過ごしていらっしゃるって嬉しいと日々感じています。

さて、今回は睡眠についてお話しようと思います。

診察室で「お布団に入ってもなかなか寝付かなくて大変です」や「夜中一旦目が覚めるとなかなか眠れません」などといった不眠についての相談をよく受けます。そこでこちらから「何時にお布団に入って、何時に起きていますか?」と質問をすると、床上時間（お布団に入って横になっている時間）が必要以上に長い方が多い印象を受けます。

実は年齢ごとに身体が必要とする睡眠時間は異なっています。個人差はありますが目安として、小学生は9～12時間、中学生・高校生は8～10時間、成人は6～9時間、高齢者5～8時間程度とされています。また高齢者に関しては60代で6時間程度、70代以上で5～6時間程度で十分とされていることもあり、むしろ8時間以上では健康リスク（死亡リスク）が上がると報告されています。ただ加齢とともに睡眠の質も変化していくので、必要とされている時間寝ても疲れが取れないということもあるかと思えます。

不眠症への対策として年齢問わずできる方法はいくつかあります。例えば、起床時や日中には日光を浴びて身体を動かすよう心掛けたり、昼寝は午後の早い時間まで短めに取るようにしたりすることで。また、入眠2～3時間前には入浴して身体を温めることも効果的です。特に高齢の方は就寝時間が早い傾向にあり、お布団で眠れない時間が長いと不眠症状が悪化してしまうので、眠くなるまではお布団に入らないということも大切です。

それでも不眠が良くならないという場合は、睡眠薬を調整していくことになります。以前までは脳の機能を低下させる睡眠薬が主流であり、ふらつきや転倒を起こしてしまったり、その薬に依存してしまったりという問題点がありました。現在は、これらのふらつきや依存などの副作用の少ない、ホルモンを調整する睡眠薬が主流になってきています。若い方でも、安全な薬を導入して快適な睡眠生活を送っている方もいらっしゃいます。

睡眠は毎日の生活の質に関わってくるので、今後もより良い睡眠を確保して日々快適に過ごしていただきたいと思っています。もし睡眠について悩んでいる方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談ください。

まちかど

みなさんの身近な話題・行事・出来事などの情報をお寄せ下さい。

深浦町総合戦略課 企画調整係
電話 74-2122

ウォッチング

一戸さん、100歳を迎える

一戸きくさんは1926（大正15）年1月10日、関生まれ。夫の秀義さんと結婚し、子ども2人、孫4人、ひ孫3人に恵まれました。

夫と一緒に炭焼きや土木作業員として働き、その後、東京で家政婦をするなど、とにかく一生懸命働いたことが思い出に残っているそうです。

現在は施設で生活しており、読書やパズル、編み物などをしたり、テレビでは相撲を楽しみに見て過ごしているとのこと。

顕彰状を受け取った一戸さんは「皆さんのおかげで長生きできました。ありがとうございます」と感謝の言葉を語りました。



ご家族と記念撮影をする一戸きくさん（中央）

ふかうら食品が特別セットの販売を町長へ報告に訪れました

深浦産わかめを加工した「つつるわかめ」などの商品を販売しているふかうら食品株式会社が、新商品「わかめドレッシング」などの自社商品を詰め合わせた特別セットを販売することになり、西崎事業部長が町長へ報告に訪れました。特別セットは、深浦町出身の安治川親方（元安美錦関）が開設した安治川部屋の3周年と安治川部屋所属の安青錦関が昨年11月に行われた九州場所で初優勝を果たし、大関に昇進したことを祝い、販売することになりました。

報告を受け、平沢町長は「新しい商品の知名度が上がるきっかけになってもらえればうれしい」と語りました。

特別セットは1セット2,500円（税込）で、2月1日から28日までの期間限定販売となっており、ふかうら食品で注文を受け付けています。商品はふかうら食品で受け取り可能です。町内にお住まいの人で、ふかうら食品に行くことができない人には無料で配達サービスを行うとのことでした。



特別セットの詰め合わせ商品

私の元気の秘訣は、らしかる。

- ☑ 転倒・認知症予防
- ☑ 健康維持
- ☑ 病院退院後リハビリ
- ☑ 介護予防

らしかるはトレーニングジムのようなデイサービスです

新規で利用者様募集中

Laical 夕陽公園 ● 深浦港 ● 青森みちのく銀行 ●

社会福祉法人 西寿会
リハビリ特化型デイサービス

リハジム **Laical**
らしかる

まずはご相談! TEL 0173-82-0551
青森県西津軽郡深浦町字浜町137-1
<http://www.hamanasuso.com>