

質の良い睡眠と睡眠休養感



最近、睡眠休養感が大事といったことを聞きますが、どういう意味でしょうか？



睡眠休養感

とは、朝、目が

覚めた時に体

が休まったと感じるこ

とをいい、睡眠の質を

示す大事な指標です。

もちろん睡眠時間も大

事で、働き盛りの世代

では、6時間以下では

死亡リスクが優位に高

まり、睡眠休養感が低

いとそのリスクがさら

に高まります。一方、睡

眠時間といっても、なか

なか眠れない、途中で

覚醒するなど、実際の

睡眠時間と床にいる時

間(床上時間)は違いま

す。特に高齢者の場合、

床上時間が

8時間以上

では死亡リ

スクが高ま

ります。実

際、高齢者の

必要睡眠時

間は6時間

ほど、80歳代

では5時間

半ばでも十分で、かえっ

て床にいる時間が少な

い方が、良質な睡眠に

つながり、休養感も得

られやすくなります。

また「眠れない」という

焦りは禁物で、ある程

度、眠れる環境

設定をしても

眠れない時は、

床にいない方が

自然に眠くなる

ことがあります。環

境設定とは、寝る1

時間前の入浴、直前

にスマートフォンなど

を見ない、穏やかな曲

を聞く、アロマや読書、

また毎朝決まった時間



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん

に日の光を浴びて

体内時間のスイッチを

入れ、夜間に眠気が来

るようにして、できるだ

け昼間は活動するなど

です。充実した一日が

目が覚めて快い「快眠」

につながります。寝たの

か怪しい「怪眠」は避け

ましょう。