

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol.7 2009.8.1

スタッフ親交会

7月31日(金)は、高齢者ケア研修センター 財田の社にてスタッフ親交会が開催されました。心配していた天気も無事晴れ、法人役員の皆様や職員のご家族も参加下さり、参加者は330名を超えました。日頃なかなか話す機会のない施設外の仲間との交流も出来たのではないのでしょうか。参加せず施設に残って下さった職員の方々、各施設から車を運転してくれた方々、本当にありがとうございました。今年は、準備から片付けまですべて法人で行いましたので、本部と実行委員さんは1か月ほど前から準備に取り掛かり、親交会の成功のため、ご尽力くださいました。本部の皆さん、実行委員の皆さん、本当にお疲れ様でした！



§ : 睡眠

みなさん、昨日の夜はぐっすり眠れましたか？最近ぐっすり眠れていますか？なかなか寝付けなかったり、何度も目が覚めたりすることはありませんか？これからますます暑い夜が多くなり、寝苦しい夜もあるかと思えます。これからの暑い季節を乗り切るためにも、良質な睡眠を十分にとることが必要です。そこで今月は睡眠について考えてみたいと思います。



睡眠とは？

改めて言うまでもないことですが、睡眠は心身の健康を保つために欠かせないものです。成人ですと7～9時間程度の睡眠が必要とされていますが、これはあくまでも多くの人が7～9時間寝ているという平均した睡眠時間なので、必ず7～9時間眠らなくてはいけないということではありません。私たち一人ひとりに必要な睡眠時間には個人差があり、3時間未満の睡眠で十分に生活できる人もいれば、10時間以上の睡眠が必要な人もいます。7～9時間の睡眠が最適というわけではなく、日中の眠気がなく、しゃきっと活動出来るような睡眠が確保できていれば良いようです。そのためには自分に合った睡眠時間、睡眠のリズムを整えることが重要です。つまり、睡眠は量より質が大切だということですね！

脳と睡眠の関係

睡眠は脳にとって唯一休息できる時間です。体は少し横になるだけでも随分と回復するものですが、脳は起きている間中、常に忙しく働いています。脳に休んでもらうためにも、眠ることは重要なことです。もし睡眠をとらなかったらどうなってしまうのでしょうか？睡眠時間が十分に確保できず、睡眠不足の状態では、脳が十分に休めず、翌日に疲れを持ち越してしまいます。それでは何かに注意することや集中することが困難になり、思わぬ事故につながる危険があります。この他にも、睡眠不足が続くと体の抵抗力が落ちたり、ホルモンのバランスが乱れたり、体調を崩しやすくなるもなります。寝不足が続いて体の不調が続くと、イライラしやすくなったりと、心のバランスが乱れてしまうこともあります。また、代謝が悪くなるので、肌艶(はだつや)も悪くなります。脳に休息を与え、心身のコンディションを整えるために、良質な睡眠がとても重要だということがわかります。



REM睡眠とNREM睡眠

私たちの睡眠は、主に脳波像(脳波の状態)によって、覚醒、睡眠の1～4段階、REM(レム)段階の6段階の睡眠の深さに分けられます。覚醒は目が覚めている状態です。睡眠の1～4段階(入眠時のうとうと状態、浅い眠りに入った状態、中程度の睡眠、深い睡眠)をNREM(ノンレム)睡眠と言い、REM段階の睡眠をREM睡眠(レム)睡眠と言います。

NREM睡眠は、成人の睡眠の75%～80%をしめると言われています。脳はこのNREM睡眠中に休んでいます。NREM睡眠では、血圧・脈拍・呼吸は下降し、成長ホルモンの分泌は増加します。さらに、寝言や歯ぎしり、寝がえりなどが多くみられます。REM睡眠中は、脳は活動していますが、筋肉の緊張は完全に消失します。REM睡眠では、血圧の上昇、脈拍の増加などがみられます。さらに夢を見ていることが多いのも、このREM睡眠の時です。

私たちの睡眠は、このNREM睡眠という深い眠りと、REM睡眠という浅い眠りの2つに、大きく分けることができます。成人の睡眠はNREM睡眠から始まり、一日の睡眠の中で、90分周期でNREM睡眠とREM睡眠を4～5回繰り返しています。簡単に言うと、深い眠りと浅い眠りを繰り返しているということです。



NREM睡眠は「体の睡眠」、
REM睡眠は「脳の睡眠」と言われています！

良質な睡眠

みなさんは「良質な睡眠」と聞いて、どんな想像をしますか？おひさまの匂いのするふかふかの布団でぐっすり眠ることでしょうか？感じ方は人それぞれですが、良質な睡眠とは、すっきりと目覚めることができ、ぐっすり眠ることができたという実感を持つことができる睡眠のことです。睡眠の長さだけではありません。質の悪い睡眠は、長い時間寝ても目覚めが悪かったり、寝足りない感じがあったり、日中に眠気に襲われることもある、満足度の少ない睡眠です。良質な睡眠では、心身ともにリフレッシュすることができるので、日中も活動的に過ごすことができます。

良質な睡眠のためには、日々の生活の中で心の安定も大切です。イライラした気分や悲しい気分では、気持ちよく眠りに入ることが難しくなります。心配事や悩み事があればなおさらです。日頃から自分の心の状態を気にかけることが、良質な睡眠につながっています。反対に、良質な睡眠がとれないと、心のバランスが崩れやすくなります。睡眠不足が続き、しびしび起きた朝に、頭がボーッとしていたり、イライラしていたり、心がもやもやしていると感じたことはありませんか？心の状態を整えることと良質な睡眠を確保することは関係しているので、どちらが欠けても十分ではありません。就寝時間や起床時間など睡眠習慣だけを改善しようとしてもうまくいきません。生活全体を見直し、心身の状態が整うことが大切です。



介護の仕事は交代勤務ですので、就寝時間など睡眠習慣が不規則になりがちです。決まった時間に就寝や起床ができないことは珍しくないと思います。ですから、余計に良質な睡眠が重要になります。良質な睡眠の確保の仕方は人それぞれですので、気持ちよくすっきりと目覚めることができる、自分なりの工夫を持つことが大切だと思います。寝具や寝室の環境も重要ですので、これを機会に見直してみたいかがでしょうか。良質な睡眠を確保し、心身ともに気持ちよく生活できるようにしましょう。

