

2005年(平成17年)11月15日(火)

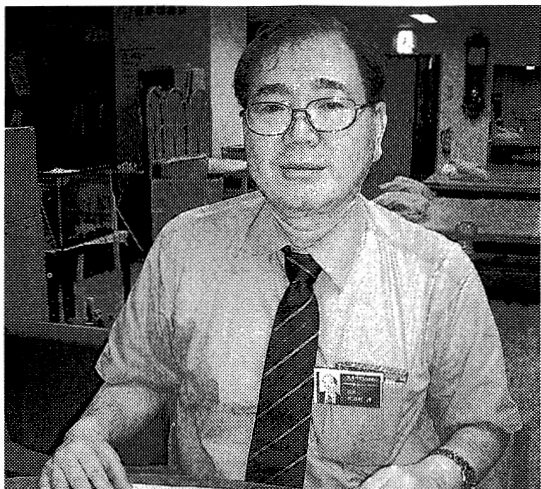
第3種郵便物認可

幸良 幸斤 王求 王充

深夜にしか眠れない、極端な早寝早起きで、家族よりかなり早く起きてしまう。このような眠りの状態で悩んだことはないだろうか。国内最大の睡眠呼吸センターを持つ名嘉村クリニック(浦添市)の名嘉村博院長は「睡眠は食事と同じくらい大事。日々の生活で快適な睡眠を取るよう心掛けて」と助言する。

快適な眠りのために

名嘉村クリニック
名嘉村博院長に聞く



「まずは自分の眠りのリズムをつかんで」と話す名嘉村博院長＝浦添市伊祖の名嘉村クリニック

は改善が必要。夜型の場合、朝日に当たり運動し、朝型の場合は、夕方に運動

るようにしたい。寝酒を飲むのも「習慣化すると夜中に目覚めるなど、睡眠の質を悪くするので避けたい」。

睡眠障害に対する治療では、睡眠リズムを時間で整える時間療法が行われる。極端な遅寝遅起き(睡眠相後退症候群)の人の場合、早寝させるのは難しいので、逆に就寝時刻を日ごと一時間ずつ遅らせながら正常な就寝時刻に近づける。加齢とともに増える極端な早寝早起き(睡眠相前進症候群)の人にも時間療法を用いる。このほか、高照度の光を用いる治療もある。

同クリニックでは、個々の実際の眠りを機械で解析する終夜睡眠検査も実施しており「気になる人は外来で相談してみても」と話している。

◇ ◇
琉球新報社は、新報女性サロン番外編(共催・アステラス製薬、藤沢サノフィ・サンテラボ)として、健康講演会「快眠への誘い」を十八日午後六時から那覇市泉崎の琉球新報ホールで開く。「眠れないあなたのために」と題し、香坂雅子石金病院副院長、「よく眠れるための対処法」として名嘉村博名嘉村クリニック院長が講演し、その後討論に移る。入場無料。申し込みなど問い合わせは琉球新報社事業局☎098(865)5255まで。

名嘉村院長によると、現代の日本人は欧米各国に比べ、睡眠不足気味。特に中高校生の若者の睡眠時間が少ない。眠りは脳の働きに左右され、記憶力などにも影響を与える。名嘉村院長は「よく寝る子どもは成績が良く、非行が少ない」というデータもある。夜寝ないという昼間に情緒不安定になりやすく、キレやすい。不登校などの原因にもなる」と眠りの大切さを指摘する。

眠りの大切さは成人にとっても同じ。米国のある調査では、睡眠時間が四時間以下と九時間以上の人で高い死亡率を示した。「生命維持には七時間前後の睡眠が適当」と言いが、不眠や過眠など睡眠障害に悩む人が快適な睡眠を得るにはどうすればいいか。

まず、睡眠パターンが、夜の方が活発となる夜型か、朝の調子が良い朝型かを知り、実際の睡眠習慣が自分にとって不快な場合に

睡眠パターンを把握

夜型は朝、朝型は夕方運動を

するよう心掛ける。眠る時は、読書をしたりテレビを見たりする「ながら寝」をせず、ベッドにただ横にな