



パルファムだより



～ 良い睡眠で快適生活を！ ～

訪問看護リハビリステーション パルファム

東京都新宿区四谷 4-32-4-4F TEL:03-6457-7666 FAX:03-6457-7650 事業所番号：1360490294

なぜ、睡眠が必要なの？

睡眠は心身のメンテナンスをし、疲れをとり、明日への活力を養う大切な時間です。生涯、不要になる事はありませんが、人によって必要な時間は異なります。皆さんは、必要な睡眠が足りていますか？

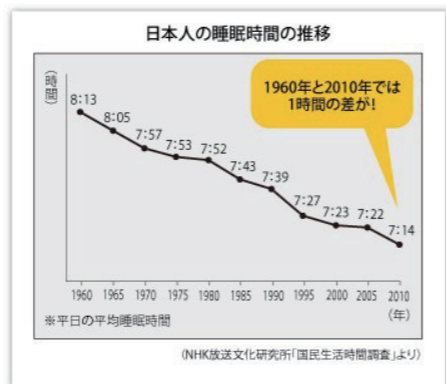


心身のメンテナンスのために

花粉が私たちの体に入り込むと、体は「異物が入り込んだ！」と反応します。そして防御のために血液のリンパ球が IgE 抗体を作ります。この IgE 抗体が待ち構えるところに再度花粉が入り込むと、IgE 抗体は鼻や眼の粘膜にある肥満細胞の表面に結合するのです。そうするとこの肥満細胞からヒスタミンと呼ばれるかゆみや炎症を引き起こす物質が分泌されて、様々な症状が発生します。

必要な睡眠時間は個人によって違う

日本人は平均 7 時間程度の睡眠をとっています。年々睡眠時間が短くなる傾向にあり、半世紀前に比べると平均して約 1 時間の差があります。もともと、必要な睡眠時間は人によって違います。入眠がスムーズで、朝はスッキリと目覚め、熟睡感があり、疲れが取れていて不安感が無く日中も元気に働けるようなら睡眠は足りています。睡眠不足は、長期間続くと解消できなくなり、次第に心身の不調につながります。



現代人の陥りがちな夜型生活と睡眠不足

現在、私たちの睡眠時間短縮傾向は、24 時間営業のお店の普及やインターネットやスマートフォン、SNS などの発達によりどの時間帯でも仕事や取引、SNS の更新ができる環境になったことも影響しているでしょう。寝る直前までこれらを使用している人も多いようです。人間は強い光を浴びると眠りにくくなります。ですから朝、日の光を浴びると目が覚めるのです。また、スマートフォンやパソコンに使われているブルーライトは、特に眠りを妨げることが知られています。ベッドに入ってからなかなか眠れない方は 1 時間前くらいから強い光を避け、のんびり過ごす入眠しやすくなります。

体温と睡眠の関係

人間の深部の体温は、副交感神経が優位となる夕方から早朝にかけて徐々に下がります。体温が下がってくると、心身は自然と休息モードに入り、眠くなります。ところが、入浴直後などで体温が高いままだと、なかなか寝つかないこととなります。床に就く 2 時間くらい前までには、入浴や運動などの体温が上がる活動をすませましょう。



睡眠不足ではストレス解消は出来ない

眠る前は憂鬱な気分だったのに、一晩ぐっすり眠ったらスッキリしていたという経験はないでしょうか。実は、これも睡眠の効果です。十分な睡眠が得られないと、深い睡眠の間に分泌される疲労回復物質が十分に分泌されず、心身のメンテナンスが不十分になります。そのため心身のストレス解消は不十分になってしまうのです。

睡眠 Q&A

Q 不眠と不眠症は違うの？

A、「不眠」とは、「よく眠れない」といった状態で、まだ医療を必要とはしていませんが、集中力や判断力が低下することはあります。

「不眠症」とは、何らかの原因で十分な睡眠がとれないことです。入眠障害（2 時間以上寝付けず）や中途覚醒（睡眠中 2 回以上目覚める）、早朝覚醒（普段より 2 時間以上早く目覚める）といった状態が 1 カ月以上続き、苦痛を感じ、社会生活や仕事に支障が出ている状態です。症状に応じた治療が必要です。

Q 寝だめは出来るの？

A、「明日から忙しいから今晚寝だめする」ことは、できません。睡眠不足の翌日には、やはり眠気が生じます。睡眠不足を後から解消することはある程度できますが、長期的な睡眠不足から回復するには時間がかかります。普段からの十分な睡眠が大切です。

第 3 回社内イベント実施しました！！

第 3 回イベントとして元号当てクイズを実施しました。そして、4 月 1 日に新たな元号となる「令和」が発表されました。

令和に込められた意味

「令和」の由来は「万葉集」の梅花の歌が出典です。以下に首相官邸で紹介された「令和」の意味を紹介します。

春の訪れを告げ、見事に咲き誇る梅の花のように一人ひとりが明日への希望とともに、それぞれの花を大きく咲かせることができる、そうした日本でありたいとの願いを込め、決定した。

明日への希望とともに、日本人一人一人が大きな花を咲かせるという願いを込めて、令和という文字が選ばれました。以下に万葉集の梅花の歌も紹介します。

初春の令月にして、 気淑（よ）く風和ぎ、
梅は鏡前の粉（こ）を披（ひら）き、 蘭は珮後（はいご）の香を薰（かをら）す。

こちらは梅の開花とともに春の訪れを喜んだ内容です。一行目の令月というのは何事をするにも良い月。めでたい月という意味です。

「令」という単語が使われるのは今回が初めてでこれまでの元号が中国の古典が由来でしたが初めて日本の古典が由来となりました。

元号が新しくなりますが、パルファムが利用者様へ最良の時間を提供することは変わりません。新しい時代に入りましても以前変わらぬご愛顧いただきますよう宜しくお願い申し上げます。

