

『質のいい睡眠』をとるためのポイント



保健師

4〜5時間しか寝ていないけれど、朝起きると、意外と疲れがすつきりとれている。逆に、結構寝たはずなのに、朝起きると体がだるく疲れがとれていないと感じる。

順天堂大学医学部教授 小林弘幸先生は、前者を『リラクゼーション型睡眠』、後者を『緊張型睡眠』と名付けておられます。

私たちの体は、日中活動的に仕事をしたり、人とコミュニケーションをとっている時は交感神経が優位になり、夜寝る前にリラクゼーションする時や睡眠に入った時などは副交感神経が優位になります。

『リラクゼーション型睡眠』がとれると、副交感神経の働きが高まっていますので、自律神経も体も、すべていい方向に向かいます。寝ている時、心も体もすーっと力が抜けて、開放されています。

一方、『緊張型睡眠』では、副交感神経がうまく機能していないので、寝ていても、血管は収縮したまま、体全体も興奮状態で、力が入ったまま。だから起きても疲れがとれないのです。

残念ながら現代社会は、『緊張型睡眠』の方がとても多く、それがいわゆる『睡眠障害』につながっています。「なかなか寝つけない」、「なかなか寝ても眠りが浅い」、さらには「夜中に何度も目が覚める」という状態を引き起こしています。

『緊張型睡眠』は、自律神経の敵です。しかし、寝る前のちょっとした心がけで改善できます。寝る前には次のことに心がけましょう。

- ① 深酒をやめる。
 - ② 夜の長電話をやめる。
 - ③ 寝る前に観たり聴いたりするものを、できるだけ気楽に、穏やかに楽しめるものにする。
 - ④ 照明を落として部屋をうす暗くする。
- そうすれば、緊張型睡眠から脱して、子どもの頃のような、すこやかなリラクゼーション型睡眠に変わるはずですよ。



消費生活に関するアドバイス

国民生活センターをかたる電話等にご注意ください！

国民生活センターを名乗り、「個人情報情報が漏れている」・「過去の被害を取り戻してあげる」という電話や「国民生活センターと連携して被害救済にあたっています」などと書かれたパンフレットが送られて来たという相談が寄せられています。国民生活センターが当センターに相談したことがない人に電話を掛け、「個人情報登録を取り消してあげる」・「過去の被害を調査している」・「投資被害を返金する」・「被害回復のために電話するように」などと話すことは絶対にありません。

また、「民間業者と連携して被害救済を行っている」という事実もありません。同様の電話やメール、ハガキや不審なパンフレットが送られて来たら、お近くの消費生活センター等にご一報ください。

【事例】

・ 国民生活センターのクドウと名乗る人物から、「あなたの個人情報 が3カ所に漏れているので削除しましょうか」という電話があった。

・ 国民生活センター広報課のワダア

キラと名乗り「あなたのメールアドレスが流出されていた可能性が高いので確認している。心当たりがある場合、相談を承る」とのメールが届いた。

・ 見知らぬ業者から電話があり、「あなたの名前で株を買った。現金を送るように」と言われた。不審に思っていると、「国民生活センターに確認するように」と言われ、指示された番号に電話をしたら、国民生活センターのマツダと名乗る者から、「大丈夫なので安心して支払ってください」と言われた。

・ 国民生活センターを名乗り、「あなたのクレジットカード情報が怪しい団体に流出した。個人情報の流出経過後も報告する」との電話があった。その後、違う都道府県の消費生活センターを名乗って同じような電話があった。

(国民生活センター注目情報から引用)

