

# 秋の夜長、眠られていますか？

いい季節になりました

睡眠不足は最大のストレス

暑かった夏も過ぎ、過ごしやす  
い季節になりました。新型コロナ  
感染症も少し落ち着き、外に出や  
すくなったかもしれません。今年  
の夏は暑かったうえ、新型コロナ  
の爆発的拡大で外出がためらわ  
れストレスが増大。不安や心配と  
ともに気分がさえないと訴える  
方が以前より確実に増えていた  
のが事実です。みなさんはいかが  
でしたか？やはり外出するのが  
ためらわれて、なんとなく気分が  
さえないという方が多いのでは  
ないでしょうか。

ストレスになる因子は人それ  
ぞれでしょう。健康、人間関係、仕  
事、収入などなど個別にあげれば  
きりがありません。しかし、いず  
れにしてもそれを解消するのは  
まずは睡眠。逆に言うと良質な睡  
眠が取れないことは、最大のスト  
レス因子にもなります。

## 良質の睡眠をとるために

季節が良くなっていきます。夜  
すっかり眠れないと困ってい  
らっしゃる方はまず午前中に外  
に出る習慣をつけましょう。そし  
て10分でもいいので直射日光を定  
期的に浴びてみてください。仕事  
でできないという方はバスに乗る  
時には窓際に。地下を通らず地上  
を歩いたり、日陰を避けて日の当  
たるところを歩くという風に少し  
気にかけるだけでもかなり違いま  
す。日差しも夏に比べて角度がつ  
いてきているので、会社の窓際に  
少し立つだけで直射日光を浴びる  
こともできるでしょう。

仕事が終わって帰ってきたら、秋の美味しいものを  
しっかり食べて少し散歩し  
ましょう。適切な運動も良質  
な睡眠を助けます。テレビや  
携帯をいじらず、月でも眺め  
ながら散歩して、秋を肌で感  
じるのも悪くないでしょう。

## 一年で一番いい季節

## 外出不足と睡眠の質

このように外出が減ると悪く  
なるのが睡眠です。なぜでしょう。  
人は日光を浴びることで体内リ  
ズムを調整していると言われてい  
ます。このため、日光を浴びない  
生活をしていると体内リズムが  
一定に保てなくなり、睡眠の質が  
低下します。もう少し詳しく説明  
すると、日光を浴びることで、メラ  
トニンという脳から分泌される  
ホルモン量に変化して深部体温  
が低下。それに伴い眠気が起こる  
のですが、外出不足によってここ  
に不具合が起こるといふ訳です。

## してはいけないこと

それは寝る前のスマホいじ



いぬお病院  
犬尾明文先生

北里大学医学部卒業後、福岡大学  
病院精神科で研修。いくつかの民  
間病院における臨床経験を経て、  
平成28年いぬお病院院長に就任。

TEL.0942-82-7007  
住/鳥栖市萱方町110  
URL www.inuo.jp

看護師・薬剤師を募集中です。

精神科・心療内科  
いぬお病院  
☎0942-82-7007

JR鳥栖駅から車で5分。高速鳥栖インターからも5分とアクセス良好です。

佐賀県鳥栖市萱方町110  
診察/9:00~12:00(受付11:45まで) 14:00~17:00(受付16:45まで)  
休診/日・祝日 初診の方でも予約はいりません

