

ため、床に就いてから約三時間熟睡することが重要です。もちろん、三時間程度の睡眠時間では不十分なので、個人それぞれに合った睡眠時間を確保することが必要です。

しかし、高齢になると十分な眠りがとれなかったり、十分寝ていても昼間どうしようもない眠気に襲われることがあります。それを回避するために効果的なのが「昼寝」です。人間の体は午後二時ごろに眠くなるようになってくるので、その前に十五分程度（高齢者は三十分程度）仮眠することで日中の眠気を防止することができます。ただし、疲れているときに完全に横になると深い眠りに入ってしまうため、机につくばせになるなどの姿勢で眠ることをお勧めします。

★**部屋や布団の中の温度に注意
就寝時はあったかとした衣服で**

快眠のための二つ目のポイント「睡眠環境」にはおおきく「室内環境」と「寝床環境」があります。

「室内環境」で重要なのは温度と湿度です。冬の寝室内の適温は十六〜十九度で、乾燥し過ぎないようにすることが大切です。加湿器がない場合は、部屋の中に絞ったタオルを一枚掛けておくだけでも違いますので、ぜひ試してみてください。また、カーテン越しに入ってくる「光」も眠りを左右します。寝付きの悪い人は遮光カーテンを少し開けたままで眠るとよいでしょう。

「寝床内気候」とは、布団と体の間の温湿度のことを意味しています。快適な温度は三十三度前後、湿度は五〇%前後です。一晚中体を温めると体温調整力を狂わせてしまうので、電気毛布を使用する場合はタイマーを使って、温度が高くなり過ぎないように注意しましょう。時々布団を干したり、できるだけ吸湿性の良いシーツにするなど、寝具の管理も忘れずにおきたいものです。

眠るときの衣服は、動きやすく寝返りの打ちやすい物を選びましょう。ジャージなどのスポーツウェアは縫い目が体に食い込んだり、ゴムの部分が体を締め付けたたりするのでお勧めできません。ゆつたりとしたパジャマなどを選び、厚着をしないようにすることが大切です。

掛け布団は、直接体に触れる部分に羽毛布団を用い、その上から毛布を掛けると、体温で温められた羽毛の温かさを外に逃がすことがありません。毛布の肌触りを感じて眠りたい人は、襟元から肩まで掛ける毛布が便利です。

★**楽な姿勢で眠るための「枕」は
高さ・構造・素材の三点で選ぶ**

枕は楽な姿勢で眠るために必要です。人間はリラックスして立ったとき、頭が少し前に傾いています。この姿勢を崩して寝ると、首の後ろが疲れるだけでなく、頭も安定せず、横向きになったときは肩が痛くて眠れません。枕を選ぶときは、

まず首のカーブに合った「高さ」の物を選ぶことが重要です。あおむけに寝たときは少し頭が前に傾くくらいの高さ、横向きになったときには肩幅に合った高さが必要です。これを自分で調節する場合は、タオルなどを使って首の当たる部分や枕の両脇をかさ上げするとよいでしょう。

次に大切なのが「構造」です。睡眠中は二十〜三十回の寝返りを打つため、あおむけでも横向きでも首や頭を支え、中身の片寄りが少ない構造が必要です。枕の「素材」は人によって好みが違うので、そば殻、パイプ、羽毛など、それぞれの特徴や手入れ方法、年数などを考慮して選ぶことをお勧めします。

以上、枕選びのポイント「高さ」「構造」「素材」の三つ。最近ではデパートの寝具売り場や専門店に行くときと自分に合った枕を選んでくれるアドバイザーがいますから、実際に見て、試してみているかが良いでしょう。



快眠を妨げるNGポイント

■ **就寝前のスマートフォン**

スマートフォン（スマホ）やパソコンの光は眠るためのホルモンの分泌を抑えてしまいます。就寝1時間前にスマホを断つだけでも寝付きや眠りの質が違ってきます。

■ **就寝前の食事**

どうしてもおなか为空いて眠れないときはホットミルクや軽いビスケットを。食事が遅い時間帯になるような場合は、あらかじめ軽くおにぎりなどを食べておくようにしましょう。

■ **寝酒**

お酒には入眠作用がありますが、入眠後の中途覚醒作用や利尿作用も働きます。トイレに行った後で眠れなくなったり、「ちよつと一杯」のつもりがつい2杯、3杯となりそれが原因でアルコール依存症になることも。晩酌として楽しむお酒は問題ありませんが、眠るためのお酒はNGです。

■ **食後のうたた寝**

眠りを浅くしてしまう原因の一つです。うたた寝を防ぐためには入浴したり、歯を磨いたりするとよいでしょう。