



杏の里 訪問看護ステーション通信

令和8年5月吉日
杏の里訪問看護ステーション
☎0178-25-0111(代表)

五月病に気を付け健康に過ごすために



睡眠の重要性

睡眠は人生の1/3を占めており、疲労回復や記憶の定着、免疫機能の向上、メンタルヘルス、感情の安定といった重要な役割を持っており、ドジャースの大谷翔平選手は一日に10〜12時間ほど睡眠時間を確保しているそうです。

しかし日本人は、世界的にも寝ていない国と言われています。最も寝ている国は南アフリカで平均9時間程度、日本は7時間程度だそうです。

特に春は「春眠暁を覚えず」のとおり、寒暖差や花粉症、環境変化による自律神経の乱れから睡眠の質が低下し、昼間の眠気を感じやすい季節です。

十分な睡眠時間が確保できないことにより脳卒中や糖尿病、心筋梗塞、うつ病といった病気のリスクが高まります。成人では7時間前後の睡眠が推奨されていますが、十分な睡眠は確保できていますか？良い睡眠のためには起きた瞬間からできることがあります。



起床時

◇朝日を浴びること。体内時計をリセットします。

◇しっかり朝食を摂ること。腸が働き、脳や身体が目覚めます。

日中

◇適度な運動を心がけましょう。ウォーキングや軽い筋トレ等がお勧めです。

◇昼寝は30分以内。午後の早目の時間に短時間の仮眠は活力をアップさせてくれます。

夕方

◇コーヒーや緑茶（特に玉露はコーヒーよりもカフェイン含有量が多いです）を控えましょう。

就寝前

◇スマホやPCはブルーライトが睡眠ホルモン「メラトニン」を抑制し脳を興奮させてしまいます。1〜2時間前から控え、ストレッチャや軽い読書等でリラックスタイムにしましょう。

◇寝室の環境は夏18〜20度、冬25〜28度、湿度50%前後が理想です。冷暖房器具を利用し快適な環境を作りましょう。

※今年も暑い夏が予想されています。体調を崩さないよう、まず良い睡眠習慣を心がけましょう！

寒暖差に注意

5月は暖かく過ごしやすい季節ですが、朝晩と日中の気温差が大きいため、体調を崩しやすい時期でもあります。特に高齢の方は、気温の変化に体がついていかず「なんとなくだるい」「食欲がない」といった症状が出る場合があります。

また、この時期から注意したいのが熱中症です。真夏でなくても、体が暑さに慣れていない為、知らないうちに脱水が進むことがあります。のどが渴いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。室内でも油断せず、エアコンや扇風機を上手に活用することも大切です。

さらに、環境の変化などから気分が落ち込みやすくなる五月病にも注意が必要です。無理をせず、疲れたときはしっかり休むこと、生活リズムを整えることが予防につながります。

体調の変化が気になるときは、お気軽にご相談ください。季節に合わせた体調管理で、元気に過ごしていきたいしましょう。

編集後記

体調の変化だけでなく、介助方法や日々のお困りごと、介護用品の相談などもお気軽にお声がけください。