みんなの健康ラジオ

『よく眠れていますか？』

（2018年11月15日放送）

横浜市医師会プライマリ･ケア医会
横浜市立大学附属病院 総合診療科
太田光泰

良い「睡眠」

- 一日で生じた、脳、体、心の疲労から回復させる。
- 3つの条件
  1. 寝付きが良い
  2. 途中で目が覚めない
  3. 目覚めがスッキリしている。

「寝付き」をさまたげる原因

脳を刺激する物質や、行動は寝付きの妨げになります

寝酒はどうですか？

・寝付きはよくなるが、睡眠の質を落とす。

アルコール
（エタノール）

神経を落ち着ける
体温を下げる

寝付きは良い

3-4時間

アセトアルデヒド
（体には毒）

心拍数上昇
体温を上昇

中途覚醒