

「気になる!

# ママの健康

— 睡眠について —

教えて  
doctor



なかなか、しっかり睡眠を取ることがむずかしいママ。  
しかし、睡眠が取れないと心身にも影響が…。  
ママのための睡眠のとり方について教えてもらいました。

医療法人 都南産婦人科 院長  
長尾百合子先生  
(1男1女の母)



町田地域の女性の皆様が、健康に幸せになれますように、皆様との心のつながりを大切に  
した信頼される医院を目指しております。ど  
うぞお気軽にご相談ください。

## Q1 睡眠の役割について 教えてください

睡眠は生命力を生み出す源です。睡眠の代表的な効果は、脳を休ませ、自律神経の働きを整えストレスからの回復・耐性も向上します。記憶を整理し定着させる、免疫力を上げて抵抗力を高める、脳の老廃物を除去するなどです。

睡眠のリズムの中で、深い睡眠(ノンレム睡眠)が得られるほど、体内の修復・回復を促す成長ホルモンが多く分泌され、体内での代謝活動が促進されます。

## Q2 睡眠不足がもたらす影響 について教えてください

質の悪い睡眠や慢性的な睡眠不足は日中の眠気や判断力の低下だけでなく免疫力も下げホルモン不足や自律神経に悪影響を与えます。イライラして怒りっぽくなり気持ちが悪くタイプになるなど心の健康にもかわります。

ママの10〜15%にみられる産後うつ病は、産後3週目ごろから精神症状(気分の落ち込み、不安、イライラ感、無気力感など)や身体症状(吐き気、倦怠感、頭痛など)を引き起こす病気です。症状には個人差があり、数カ月間で改善することが多いとされていますが、なかには数年にわたって症状に苦しむママもいます。産後うつ病の発症メカニズムは詳しくは解明されていませんが、睡眠不足による疲労の蓄積も発症の一因になると考えられています。

## Q3 良い睡眠を取るための アドバイスをお願いします

産後のママは、育児に疲れてぐっすり眠りたはずなのに、夜中の授乳などでどうしても睡眠不足になりがちです。

眠れていないことや、出産によるホルモンバランスの変化で、些細なことでもイライラしたり、落ち込んだりしてしまいます。

## 知識

### ～仮眠について～

ほんの少しの間、仮眠をとるだけで頭がすっきりした経験がある人も多いでしょう。仮眠をとる時間は15分から20分程度が良いとされています。30分以上眠ってしまうと不快な状態で目覚めたり、もっと長く眠りたくなったりして、逆に疲労感が増してしまうことがあるので注意が必要です。

(文・長尾百合子先生)