

## 睡眠不足？

JE1VGJ／岸

毎日のように 22 時頃に寝るようにしています。年寄り (?) なので、夜トイレに起きてしまいます。0 時 30 分頃のトイレでも寢床に戻ればすぐに寝られますが、夜中の 2 時 30 分頃にバイクのエンジン音で目が覚めて、3 時 30 分頃にもう一回エンジン音で起きてしまいます。バイクの音は読売新聞と朝日新聞の配達の間帯でしょう。

4 時頃にもう一度トイレに起きて、また寝ようとしますが、ぐっすり 6 時間ほど寝ていれば、目がぼんやり開いてもう寝られません。

近所に 4 時から散歩に行く人もいますし、ラジオやテレビをつけている人もいます。

4 時 30 分頃にエアコンがタイマーでスイッチが入ります。その時の「カチッ」という音ですっかり目が覚めてしまいます。

目覚ましは 6 時にセットしていますが、まだ寒いので布団の中でぬくぬくして目覚ましを鳴るのを待っています。

睡眠が足りているのか、不足なのかよくわかりませんが、昼食過ぎの 13 時頃に眠たくなって、1 時間位うとうとしています。夏場ですと夕方まで寝ていることもあります。眠りが浅いかもかもしれません。

昼間に良く動いていると、夕食後の 20 時頃に寝てしまうことも時々あります。夜寝るのにも体力が必要ですので、鍛えていきたいですね。

夜寝付けない・寝られないという 80 才後半の友人が居ます。いつも睡眠導入剤を利用しているようです。処方箋で医師の了解はいただいています。

寝る時に飲んで、夜中に目が覚めてもその時にまた飲んでいます。睡眠不足だと心臓に負担がかかるということで毎日利用しているようです。

お互いにいつも一緒に元気で活動していますが、年寄りは短時間でもぐっすり寝ていれば元気でいられるし、睡眠不足では無いと私は思っています。

皆さんはいかがですか、睡眠不足でも元気ですよ。それは若さです。