

働き方の見直しや一緒に暮らすみんなで 協力し合って睡眠時間を確保しよう

人生の約3分の1を費やしている睡眠は、からだやこころの休息のために欠かせないものです。より良い眠りは、心身の健康や日々の活力の源です。この機会に自分の睡眠について見直してみませんか？

《睡眠の役割》

- ① 脳と体の「休息」
- ② 「記憶」の整理と定着
- ③ 「ホルモンバランス」の調整
- ④ 「免疫力」アップ
- ⑤ 「脳の老廃物」をとる



《睡眠不足が及ぼす からだところの影響》

- 活動の質** 学習や仕事のパフォーマンスの低下、疲れがたまる
- 体の健康** 肥満、糖尿病、高血圧、心疾患などの発症リスクを高める、免疫力の低下
- 心の健康** ストレス、うつ病



働く世代にとって 必要な睡眠時間は6時間～9時間！

働く世代は慢性的に睡眠不足になりがち…。習慣的に7時間前後眠っている人は死亡や疾患のリスクが最も低く、6時間未満の短い睡眠は疾患リスクの増加と関連することがわかっています。
(「e健康づくりネット」より)



高齢者は「長寝」に注意！

長時間の睡眠は死亡リスクを高め、長い昼寝や頻回の昼寝は夜間の良眠を妨げるため、認知機能を低下させるリスクが増えます。寝床で過ごす時間が8時間以上にならないように日中は活動的に過ごしましょう。



「朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚（休養感）があること」が目安です。

快眠のコツを試してみましょう！

睡眠のための環境づくり

・起床後は朝日を浴びよう

朝日を浴びることで、体内時計はリセットされます。起きたらまずカーテンを開けて日光を浴びましょう。

・寝室にスマホやタブレット端末をできるだけ持ち込まない

スマホやパソコンなどは睡眠を妨げる原因になります。寝る前はこれらの使用を控えましょう。

・眠る前に自分なりのリラックス法を

軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香りを楽しむ、ストレッチなどの方法があります。

・なかなか寝つけない時は一旦寝床から離れよう

眠気がない時は静かで暗めの安心感が得られる場所で過ごし、眠気が訪れてから寝床に戻りましょう。



生活習慣について

・同じ時刻に毎日起床

休日の起床時間が遅くなると、睡眠パターンが崩れ、翌朝起きるのがつらくなります。

・規則正しい3度の食事

朝食は心と体の目覚めに重要です。また、就寝前の夜食や間食は、睡眠の質を低下させてしまうため控えましょう。

・習慣的な運動

運動習慣は熟睡を促進します。また、夕方や夜の時間帯の運動は、就寝の2～4時間前までを目安に行いましょう。

嗜好品について

夕方以降のカフェイン摂取や喫煙、寝酒は深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となるため避けましょう。
(「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」より)

睡眠の悩みの背景に、睡眠障害や心身の病気が潜んでいることがあります。

長引く睡眠問題があるときは専門医に相談しましょう。

精神科医による「こころの健康相談（要予約）」のご予約・お問合せは健康推進課（231-1419）まで

