

快眠で こころもからだも 健康に

毎日、よく眠れていますか。心身の健康を保つには、睡眠の質を上げ、時間を十分に確保することが大切です。今号では、ぐっすり眠るためのポイントをご紹介します。睡眠のあり方を見直してみませんか。
☆参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」「知っているようで知らない睡眠のこと」

睡眠不足による健康へのリスク

睡眠不足は、日中の眠気や疲労だけでなく、生活習慣病のリスクを高めたり症状を悪化させたりする要因になります。



睡眠時間が
6時間未満や不眠の人は
リスク増加



睡眠の質を上げる3つのポイント

① 習慣的に運動を

適度な疲労を感じると寝付きが良くなります。運動習慣がある人の70%以上は、睡眠の質が良いという調査結果も。



「朝食前にストレッチ」「入浴前に筋トレ」など、生活習慣にひも付けて取り組むのがおすすめ。ただし、寝る2~4時間前の運動はかえって目を覚ますので避けましょう

② 就寝前はリラックスし、嗜好品にはご注意ください

寝る前にリラックスすると寝付きが良くなります。就寝前1時間は、くつろいで過ごす時間を確保しましょう。

次のことに注意を



③ 寝室の環境を整える



光

朝は朝日を浴び、夜はできるだけ暗い環境にすることで、体内時計が整います

温度

エアコンなどを活用し、快適と感じる室温を心掛けましょう

音

騒音は眠りを妨げます。できるだけ静かな環境をつくりましょう

年代別の睡眠ガイド

必要な睡眠時間は、年代によって変わります。ライフスタイルに応じた、睡眠環境や生活習慣の改善に取り組んでみませんか。
☆目安=推奨される睡眠時間。生活習慣や環境要因などの影響により個人差があります

子ども

目安▶小学生 9~12時間、中学・高校生 8~10時間



- 夜更かしを習慣化させない工夫を
睡眠不足は肥満や学力低下につながることも。朝食をしっかり取り、日中は運動をして、夜更かしの習慣化を避けましょう。
- ブルーライトに要注意
デジタル機器から出るブルーライトは睡眠の質を下げます。ゲームやスマホの利用は2時間以下にすることが推奨されています。

成人

目安▶6時間以上



- 休日の「寝だめ」は、平日に睡眠が足りていないサイン
実際には、眠りをためることはできません。休日の睡眠時間は平日の睡眠時間「+1時間」程度にしましょう。
- 生活習慣の改善を
睡眠時間の確保と同じくらい大切なのが、睡眠で得られる休養感。その向上には生活習慣の見直しが重要です。ストレスはためずに解消し、食生活の乱れは改善を。
- 必要に応じて医療機関へ
睡眠環境や生活習慣などを見直しても不眠等の症状が続き、日中の生活に影響がある場合は、睡眠障害や更年期障害の可能性も。早めに医療機関の受診を。

高齢者

目安▶床上時間が8時間未満であること



- 長い床上時間(寝床で過ごす時間)は健康リスクに
睡眠時間よりも床上時間を意識しましょう。なかなか眠れない時はいったん寝床を離れ、静かで暗い場所で気分転換をするのもおすすめです。
- 日中の活動時間を増やしましょう
長時間の昼寝を避け、活動量を増やすことが良質な睡眠につながります。地域のイベントを活用するなどして運動を習慣化しましょう。

睡眠に限らず健康でお悩みの方は、下記のすこやか福祉センターへ ☆平日・土曜日午前8時30分~午後5時

中部(中央3-19-1)
☎(3367)7788 FAX(3367)7789
南部(弥生町5-11-26)
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

北部(江古田4-31-10)
☎(3389)4323 FAX(3389)4339
鷲宮(若宮3-58-10)
☎(3336)7111 FAX(3336)7134



▲担当センターは
区画で確認を