

安足健康福祉センター 健康づくりかわら版



～しっかり眠って健康に！～

新しい一年が始まりました。本年が皆さまにとって、明るく素敵な1年になりますように。皆さんは生活習慣病を予防するために必要なことと聞くと、何を思い浮かべますか？ 食事・運動・禁煙…どれも大切なことですが、実は睡眠も大切な要素の一つです。今回は睡眠についてお伝えします。

＼あなたは睡眠不足？まずは、チェックしてみましょう！

睡眠不足度チェック！あてはまるものに☑をつけてみてください

- 朝なかなか起きられない
- 簡単に寝落ちてしまう
- ささいなことでイライラする
- 感情が湧かないことがある
- 休日に寝だめをしてしまう
- ケアレスミスが多く、集中力がない
- 電車内や信号待ちの時にぼーっとしてしまう
- コーヒーや喫煙で覚醒を感じる



☑の数が多いほど、現在の睡眠に問題がある可能性が高いです。次ページの快眠のポイントを実践してみましょう。

働く世代にとって必要な睡眠時間は6～9時間

働く世代は、慢性的に睡眠不足になりがちです。習慣的に睡眠時間を7時間前後とっている人よりも、睡眠時間6時間未満の方が、様々な病気や死亡のリスクと関連することが分かっています。

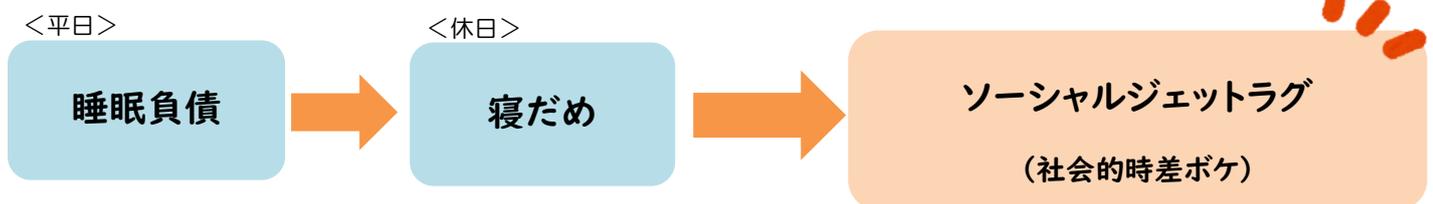
慢性的な睡眠不足による リスク

2型糖尿病	1.37倍
うつ病	2.27倍
認知症	1.68倍
死亡	1.12倍



睡眠不足が引き起こす悪影響

一時的ではなく、数日に渡って睡眠不足が続いている状態を「睡眠負債」と呼びます。平日に蓄積した睡眠負債を後から解消するために、休日に長く眠る「寝だめ」の習慣を持つ人が働く世代には少なくありません。仕事・学校・家事などがある平日の睡眠と、休日の睡眠との差によって引き起こされる就寝・起床リズムのずれを「ソーシャルジェットラグ（社会的時差ボケ）」と言います。



睡眠負債やソーシャルジェットラグは眠気や疲労感をもたらし、日中の活動に悪影響を与えるだけでなく、気づかないうちに心身の健康にも悪影響を与えかねません。

注意力の低下

記憶力・学習力の低下

気分障害のリスク増加

免疫力の低下

生活習慣病のリスク増加

2時間以上の寝だめの習慣は慢性的な睡眠不足の現れです。寝だめは「平日の睡眠時間+1時間」程度にしよう！



🌙 快眠のためのポイント

1 お風呂に入ろう

わたしたちの身体は、体温が下がることで眠気を感じます。入浴で一時的に体温を上げ、布団に入る頃に丁度良く体温が下がると寝付きが良くなります。

○効果的な入浴のポイント

- その1 寝る1～2時間前に済ませよう
- その2 お風呂の温度は39～40℃
- その3 入浴時間は10～15分を目安に



STOP! ヒートショック!

冬場は、暖かい部屋から寒い脱衣所・浴室への移動など急激な温度変化から、血圧が変動しやすくなります。心疾患や、脳疾患を発症するリスクがありますので、寒暖差をなくす対策をとりましょう!

栃木県は冬場の脳卒中・心臓病による死亡率が全国7～8位



2 運動習慣を身につけよう

日中に身体を動かし、適度な疲労を感じることで寝付きが促され、睡眠の質が高まります。運動は1回だけでは効果が弱いので、続けることが大切です。

寝る2～4時間前の運動はかえって目を覚ましてしまうので避けてください。



負担が少なく、続けやすい運動がおすすめです!

●「とちまる健康ポイント」を活用しよう●

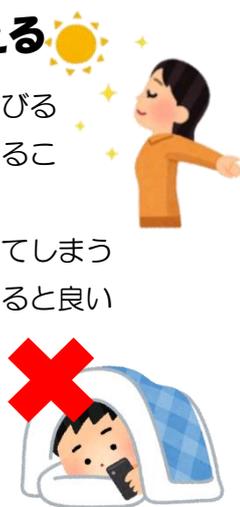
スマートフォンに「FUN+WALK アプリ」を入れて登録するだけ! 歩いた分だけ、毎月ポイントがたまります。ためたポイントでクーポンに交換すると、抽選プレゼントに応募できるチャンスが!



3 光で体内時計を整える

朝の起床後、すぐに太陽の光を浴びると、体内時計のずれをリセットすることができます。

また、夜の光は体内時計を遅らせてしまうため、照明を暖色系の明かりにすると良いです。スマートフォンの使用もできるだけ避けましょう。



4 時間によって食べるものを工夫する



○毎日朝食をとる
脳のエネルギー源として糖분을補給

○就寝間近の食事は控える
なるべく決まった時間に食事をとろう



○夕方以降はカフェインを控える
(コーヒー、緑茶、紅茶など)



快眠のための工夫に効果がない時や、日常生活に支障が出る時はひとりで悩まず、かかりつけ医や睡眠専門医に相談しましょう。

出典：厚生労働省「良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと」 eヘルスネット「快眠と生活習慣」
日本予防医学協会 健康づくりかわら版

問い合わせ先：栃木県安足健康福祉センター 健康対策課 栄養難病 (0284-41-5895)