

## 健康アドバイス

## 「健康づくりのための睡眠を」

岡山県健康づくりセンター

医師

佐々木 佐起子

夏が近づき、寝つきにくい日々を迎えようとしています。睡眠は健康のために重要であり、厚生労働省からは『健康づくりのための睡眠指針』が発表されています。今回は睡眠についてお話をしたいと思います。

## (1) 『健康づくりのための睡眠指針～厚生労働省が提唱する睡眠 12 か条～』

- 1) 良い睡眠で身体も心の健康に
- 2) 適度な運動、しっかり朝食、ねむりと寝覚めのメリハリを
- 3) 良い睡眠は生活習慣病予防につながります
- 4) 睡眠による休養感はこちらの健康に重要です
- 5) 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を
- 6) 良い睡眠のためには環境づくりも重要です
- 7) 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ
- 8) 勤労世代の疲労回復・能力アップに毎日十分な睡眠を
- 9) 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動でよい睡眠
- 10) 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
- 11) いつもと違う睡眠には、要注意
- 12) 眠れない、その苦しみを抱えずに専門家に相談を



## (2) 必要な睡眠時間はそれぞれ違います

よく眠れていないと感じる方は、まず自分に必要な睡眠の長さを把握しましょう。就眠可能な時間は、10代前半までは8時間以上、25歳で約7時間、45歳は約6.5時間、65歳は約6時間と報告され、必要時間を大幅に超えて臥床すると睡眠が浅く頻繁に覚醒し、かえって疲れがとれない場合もあります。本当に自分に必要な睡眠時間は、日中に眠気があるか否かで過不足を押し量ることが適当と考えられます。

## (3) 良質な睡眠のために

- 1) 生活リズムの維持  
毎朝一定の時間に起きて、太陽光を室内にとり入れる。
- 2) 夕食以降の嗜好品を避ける  
喫煙やカフェインは入眠障害を招き、寝酒は睡眠を浅くする可能性があります。
- 3) 就寝環境をととのえる  
明るさ、静けさ、温度、湿度などに注意して快適な寝室を心がけましょう。  
室温は25～29℃が適応とされ、夏場はエアコンの上手な使用をお勧めします。湿度は45～55%、部屋は努めて暗くしましょう。入眠前のコンピューターやスマートフォンの使用は、睡眠を誘発するホルモンが抑制され眠りにくくなるので、控えましょう。



この度、田中野田に引っ越してきました。お店や公園も沢山あり、子育て中の家庭にも住みやすいところだと思います。子どもにも、地域の方々との関わりを通じてのびのびと育てたいです。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

7組 小高 栄一、理江、慈恵

4月に引っ越してきました。

以前はマンション住まいでしたが、一戸建てに引っ越すことが出来たので、慣れない園芸にチャレンジし、楽しみたいと思います。

2歳の娘が、のびのび成長できるよう、地域の方々にも見守っていただくと幸いです。どうぞよろしくお願い致します。

7組 白井 久貴、美保、美羽

## 香典返し

平成31年4月、中尾篤子様より、故久山 操様の香典返しとして町内会へご寄付いただきありがとうございます。

謹んでお悔やみ申し上げます。