

にいかっぷ健康通信

第17号

新冠町のみなさま、暑い日が続いていますが、体調など崩されていないでしょうか？

厚生労働省は、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について国民一人ひとりの理解を深め、健康づくりの実践を促進するため、毎年9月1日から30日の1か月を「健康増進普及月間」としています。

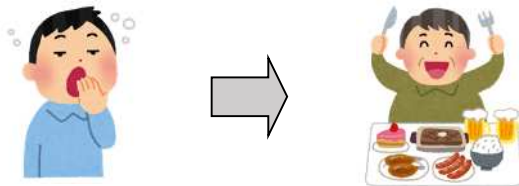
この機会に、ご自身の健康について考えてみませんか？

★睡眠とからだ・こころの健康

睡眠には、からだところの疲労を回復する働きがあります。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、肥満や糖尿病、高血圧、脂質異常症、心筋梗塞などの生活習慣病を発症するリスクを高めます。

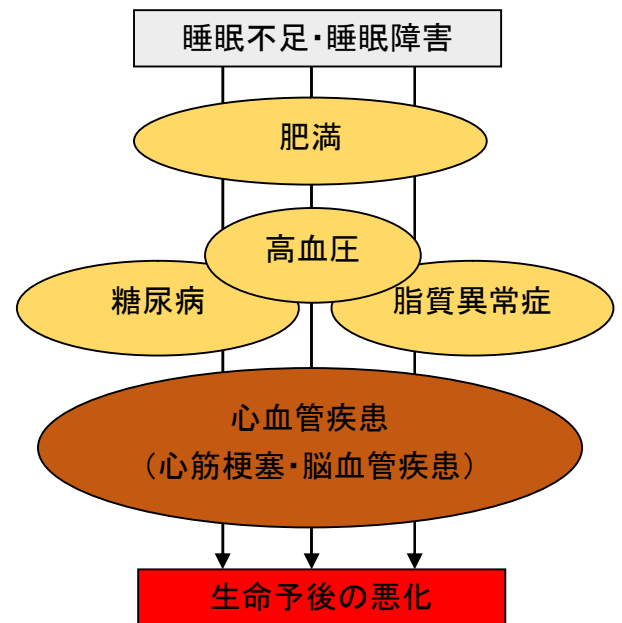
睡眠不足は、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも影響を及ぼします。

例えば、睡眠不足が続くと、食欲を抑えるホルモンの分泌は減り、逆に食欲を高めるホルモンの分泌は増えます。そのため、睡眠不足が続くと、食欲が増し、つい食べ過ぎてしまうことにつながります。



また、長い間睡眠不足が続くと、日中の眠気や、意欲・集中力・注意力の低下などを引き起こします。

睡眠不足によって、うつ病といったところの病気になることもあれば、こころの病気のサインとして、眠れないという症状が現れている場合もあります。



参考：厚生労働省 e-ヘルスネット

表1 年齢別の睡眠時間の目安

10代	8～10時間
20～50代	6.5～7.5時間
60代	6時間

★「適切な睡眠」とは？

からだところの健康を保つためには、「適切な睡眠」が大切です。朝起きたときにしっかりと休まった感覚（休養感）があることは、「適切な睡眠」の1つの目安になります。

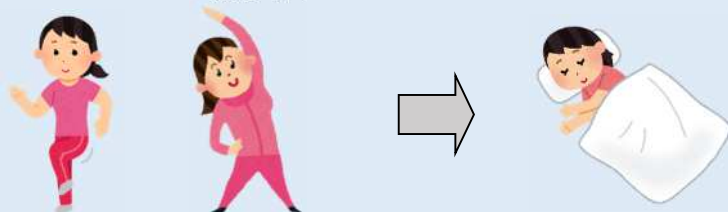
必要な睡眠時間は年齢によって異なり（表1）、年齢を重ねるにつれて短くなっていくと言われています。多くの人は6時間以上の睡眠が必要とされていますが、年齢に関係なく、日中に眠気で困らない程度に睡眠時間が確保されていることも重要になります。

睡眠時間が十分にとれていても休養感が得られていない場合は、睡眠時無呼吸症候群などの病気が隠れていることもあります。

★適切な睡眠のために…

①日中の運動・身体活動を増やす

身体を動かすことで、適度な疲労を感じることは、寝つきを良くする、夜中や早朝に目覚めにくくすることにつながります。



*簡単な運動の例

- ・散歩
- ・ストレッチ
- ・家の掃除
- ・草むしり

②就寝前にリラックスできる環境をつくる

- ・寝る2～3時間前に、ぬるめのお湯（38～40℃）につかり、身体を温める。
- ・食事は寝る2時間前までに済ませる。
- ・寝る1時間前からはスマートフォンやパソコンの使用を控える。
- ・カフェインを含む飲料（コーヒー、緑茶、紅茶など）は、飲む量・時間帯に注意する。



※飲酒すると寝つきやすくなるようですが、寝ついたあとの眠りが浅くなり、目覚めやすいという弱点があります。また、寝酒が習慣化すると、睡眠の量と質が低下してしまいます。

③体内時計を整える、乱さない

体内時計は睡眠リズムに大きく関わっています！
体内時計のずれを、朝にリセットしましょう！

- ・体内時計を整える …朝起きて日光を浴びる、朝食を食べる。
- ・体内時計を乱さない…起きる時間をできる限り毎日同じにする。



休日の睡眠時間も、「平日の睡眠時間+1時間」程度にする。
昼寝は午後3時前までに、30分以内にする。

★どうしても眠れないときには…

寝つきが悪く、なかなか眠れないときには、無理に寝ようとせず、一度布団から出てみましょう。寝ようとするのがストレスになり、より寝つきにくくなる場合があります。

リラックスできる方法を取り、眠気を感じてからまた布団に入るようにしましょう。

健康増進普及月間 統一標語

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～



記事担当：保健師 丸谷