

正しい知識でより良い明日を 今こそ見直す睡眠習慣



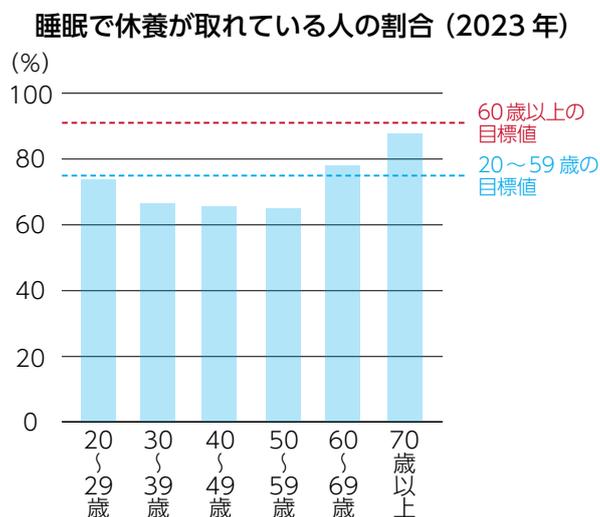
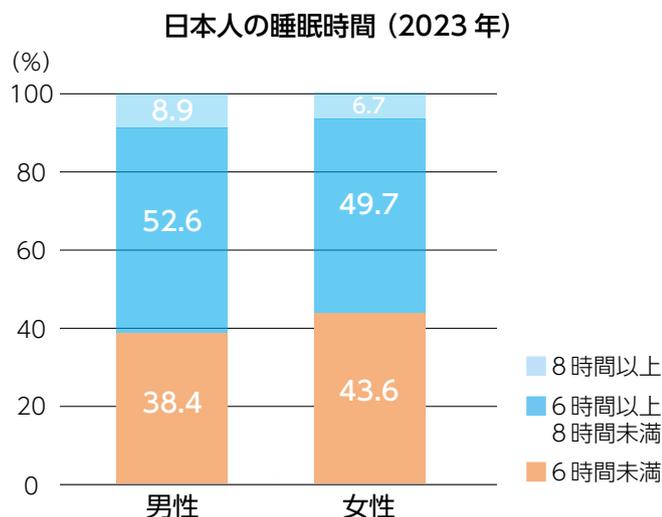
【問い合わせ先】 けんこう増進課 (☎ 45 - 3443)

健康のための3要素のひとつ「休養」は心身の健康を保ち、生活の質を高めるために大切です。適切に休養を取るためには、特に「睡眠」が重要です。

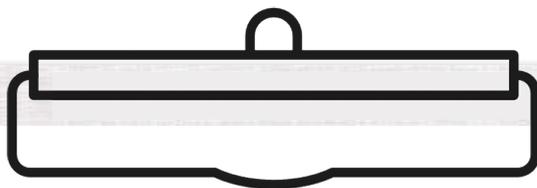
しかし、多くの人は睡眠を十分に取れていないことが分かっています。自身の睡眠を振り返りながら、良い睡眠について考えてみませんか。

最近、眠れていますか？

桜井市の市民アンケート（令和5年）では「日頃の睡眠によって休養がとれている」と答えた人の割合は成人で65.2%、「睡眠時間が十分に確保できている」と答えた人の割合は成人で36.9%と低い割合です。全国的にも睡眠時間の短さは問題になっており、国の調査では約4割の人が睡眠時間を6時間未満と回答しています。また、睡眠で休養が取れている人の割合は75%程度です。



▲出典：令和5年国民健康栄養調査（厚生労働省）▲



ここ1か月の睡眠を振り返ってみましょう

- 平均6時間以下しか眠れていない。
- 休日は、寝だめのため平日より多く眠ってしまう。
- 朝、目覚めたときに身体が休まった感覚がない。
- 日中に倦怠感や眠気を感じる。日中に眠気が強い。
- 眠気で日中の生活に支障が出る。
- なかなか寝付けられない、または寝付いても途中で目が覚めてしまう。

当てはまる項目が多い人は、要注意です。1つでも当てはまる項目がある場合は、生活習慣や睡眠環境を見直してみましょう。

1つも当てはまらなかった人も、実は睡眠に良くない行動をしていないか、次のページを確認してみましょう。



睡眠不足だと何が悪い？

睡眠は、私たちの健康増進・維持に不可欠です。良い睡眠は、脳・心血管、代謝、内分泌、免疫、認知機能、精神的な健康の増進・維持に重要です。睡眠不足など睡眠の状態が悪化すると、さまざまな疾患の発症リスクが増加し、寿命短縮リスクが高まることが報告されています。

短い睡眠時間のリスク



注意力の低下



生活習慣病の
リスク増加



免疫力の低下



気分障害（うつ病など）
のリスク増加



記憶力・
学習力の低下

良い睡眠で、こころもからだも健康に

良い睡眠を取るためには「睡眠時間を確保すること」と「睡眠の質を上げること」の2つが重要です。どちらが欠けても良い睡眠にはなりません。例えば、6時間以上寝ていても「朝目覚めたときに休まった感覚がない」「日中に眠気が強い」ということがある場合は、良い睡眠が取れているとは言えません。

睡眠に良くないことしてませんか



睡眠中以外も
ベッドで過ごす



夕方以降の
カフェイン



就寝前の
デジタル機器



休日に
寝だめする



食事時間が
不規則



喫煙や寝酒
の習慣

睡眠は、こころとからだの健康に欠かせない大切な生活習慣です。1つでも思い当たれば、その習慣を見直しましょう。また、休日に寝だめの習慣がある人は日頃の睡眠不足のサインかもしれません。眠りをためることはできません。毎日十分な睡眠を取ることが必要です。

睡眠の質を高めるには「睡眠休養感」が大切です

適切な睡眠の目安として、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚（休養感）があることが重要です。睡眠休養感の低下は、こころとからだの健康状態に関わることが分かっています。適切な睡眠時間を確保し、生活習慣や睡眠環境、嗜好品の取り方などを見直して睡眠休養感を高めましょう。



年齢によって必要な睡眠時間は異なります。個人差も大きいので、日中の眠気で困らずしっかりと覚醒して過ごせていればこだわりすぎる必要はありません。

- 1～2歳：11～14時間
- 3～5歳：10～13時間
- 小学生：9～12時間
- 中学生：8～10時間
- 成人：6～8時間（高齢者：8時間以下）

今日からできる 良い睡眠のポイント

「すっきり目覚め、起きているときに眠気を感じず活発に動ける」ことを目標に、良い睡眠のポイントを実践してみませんか。

良い睡眠のためにできることから始めましょう

生活環境を整える

1日の光環境の調整が重要です。朝日を浴び、日中はなるべく明るい光の下で過ごし、夜は暗い環境を心がけることで体内時計が整いやすくなります。眠る1～2時間前からスマホなどのデジタル機器の使用は控えましょう。



寝る前の自分に合ったリラックス法をもつ

足浴、就寝1～2時間前の入浴は効果的。アロマ・アイマスク・腹式呼吸など、自分に合った方法を見つけ、習慣化しましょう。



運動・身体活動を増やす

運動をすることによる適度な疲労が寝つきを促し、中途覚醒が減り睡眠の質が向上します。運動習慣のある人の7割が、睡眠の質が良いと言われています。毎日の生活に運動を取り入れましょう。



嗜好品のとり方に注意する

- カフェインの過度な摂取は控えましょう。
- アルコールの摂取は控えめに、寝酒はしないようにしましょう。
- たばこを吸うことを控えましょう。閉そく性睡眠時無呼吸のリスクも高くなってしまいます。



朝食を抜かず、寝る直前の食事は控える

朝食を抜くと体内時計がずれやすくなり、寝る直前の食事は睡眠の質を下げます。



なかなか眠れない時は

いろいろな方法を試しても眠れない時は、寝床を離れ、少し暗くて安心できる場所で眠気が来るのを待ちましょう。気にしすぎると眠れなくなってしまいます。



眠れない日が続く時は相談を

日本人は睡眠時間を削って勉強や仕事をしがちです。短い睡眠時間は、メタボリックシンドロームやうつ病などの疾患を発症する危険性を高めてしまいます。

眠れない、眠っても疲れがとれないなどの症状は、生活・睡眠環境などによる場合と、睡眠障害による場合があります。生活や環境などを見直しても症状が良くならないときは、睡眠障害の可能性があり。自覚がある場合は、早めの医療機関の受診をお勧めします。

短い睡眠時間による悪影響は、慢性的に睡眠不足の傾向にある現役世代に強く現れます。睡眠不足が長く続くとストレスを受けやすくな

り、うつ病に近づいてしまいます。精神的な問題は、自殺の要因にもなります。桜井市の自殺者は働き盛りの30・50代の割合が高いです。

良い睡眠は、こころとからだの健康に大切です。自分や家族の睡眠の問題が長引いたり不安があったりする時は、相談してください。身近な人の不調に気づいた時は「最近、よく眠れてる？」をきっかけに、睡眠についてかかりつけ医に相談することを勧めてください。



辻医院 院長
赤松 幸余 先生