

こんにちは

保健師です



2024.1

第3号

大阪菓子健康保険組合



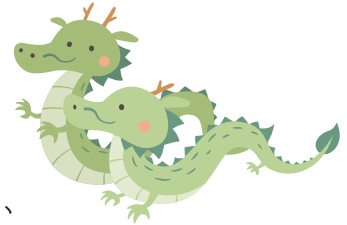
新年あけましておめでとうございます。
お正月はゆっくりできましたか。

年末年始はいつもより夜更かししたり、朝は遅めに起きたり、
生活リズムが変わった人も多いですよ。

「こんにちは保健師です」3回目のテーマは「睡眠」です。

睡眠は脳や体を休ませるだけでなく、心身の修復や記憶の整理・定着をしています。
つまり、睡眠は心身の休息とメンテナンスのためにあるのです。

からだとこころの健康づくりのために、睡眠についての正しい知識を身につけ、
睡眠力を高めて、2024年も元気に過ごしていきましょう。



それって睡眠不足が原因かも？

肥満 糖尿病



食欲を促すホルモンが増加して、満腹を感じるホルモンが減少するので、たくさん食べたくなくなってしまいます。

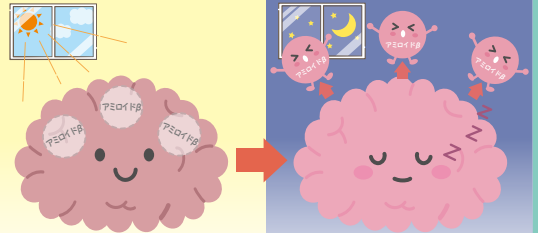
疲労 イライラ

気力の低下



不安や気分が落ちこみやすくなり、うつ病にかかりやすくなるのがわかっています。
うつ病のかたの90%以上が不眠の悩みをかかえています。

将来の認知症リスク



認知症の原因となる、脳の老廃物(アミロイドβ)は眠っている間に排出されます。睡眠不足ではアミロイドβが蓄積しやすくなるため、アルツハイマー病になりやすいと考えられています。

睡眠不足の人は
何時間眠れば
いいの？



長く眠ればいいわけでは
ないですよ。
睡眠の質が大切なんです。





睡眠力を高めて質のいい睡眠をとるために

朝

朝日を浴びて体内時計を調整

起床や睡眠のリズムを生み出す体内時計の働きは、朝日を浴びることで調整されます。なるべく同じ時間に起床し、朝日を浴びれば1日の生活リズムが整います。休日の寝だめは平日の起床時間の+2時間以内にしましょう。

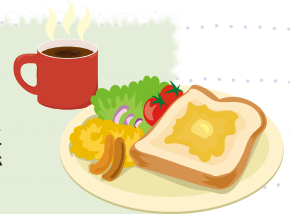


適度な運動を

適度なからだの疲労は寝つきをよくしてくれますので、日中はなるべくからだを動かす機会をつくりましょう。寝る前のストレッチも効果的です。

朝食を食べる

朝食を食べることで、脳が目覚め、体温が上昇し、1日の活動態勢が整います。脳とからだは日中に活発に活動することで、夜に深い睡眠の準備ができるのです。



昼

寝る前は刺激物を避ける

刺激物は寝つきを妨げ、睡眠の質・量に影響します。

- 夕方以降のカフェイン摂取
- 就寝1時間前の喫煙
- 就寝前のスマートフォンやパソコンの画面等



寝酒はNG

飲酒すると眠りが浅くなってしまい、質のよい眠りが得られません。安眠・快眠には逆効果。習慣になり量が増えると、アルコール依存症になる心配もあります。お酒は眠る2時間前までに。



睡眠時間は人それぞれ

自分にあった睡眠時間は、人それぞれ。無理に長時間眠ろうとすると、睡眠の質を低下させることとなります。30分以上入眠できなければ一度寝室を離れ、気分転換を。オススメは、本を読む、温かい飲み物を飲む、ストレッチなど。



夜中に時計を見ない

トイレなどで起きたときに時計は見ないように。焦りや不安な気持ちになって、眠りにくくなります。脳はこの時間に目覚めるように学習してしまいます。夜中に今、何時かを知る必要はないですよ。



夜



治療で改善できます

睡眠の悩みには病気が隠れている可能性があります。

- 1ヵ月以上続く不眠
 - 激しいいびき
 - 手足のびくつき・むずむず感
 - 睡眠時間が確保されていても日中に居眠り
- これらの気になる症状は放置せず医師に相談を。

参考文献：健康づくりのための睡眠指針2014に基づいた保健指導ハンドブック

