

# すこやか大陸

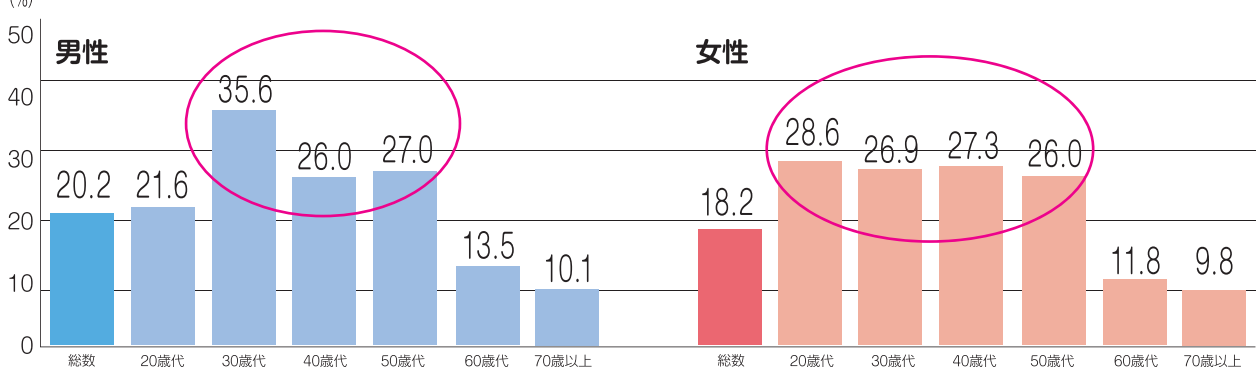
2018年  
70号

## その睡眠、大丈夫？ 睡眠改善で心も身体も健康に！



### 働き盛りの世代の3~4人に1人が睡眠不足を実感

睡眠による十分な休養が不足している者の割合 (20歳以上)

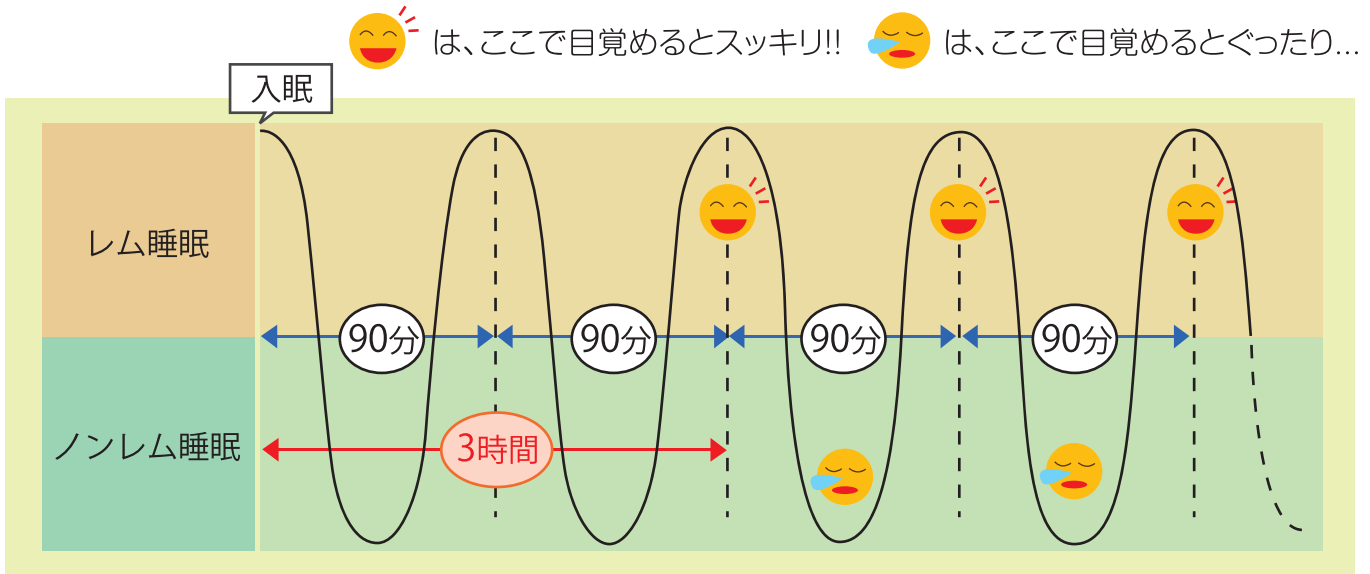


出典:平成28年度 県民健康基礎調査

静岡県民の働き盛り世代 (30~50歳代) は、男性の30歳代では約3人に1人、男性の40~50歳代、女性の20~50歳代では約4人に1人が睡眠による十分な休養が不足しています。

# 睡眠とは

「レム睡眠※1」と「ノンレム睡眠※2」の異なる2つの睡眠状態から構成され、人によって個人差がありますが、約90分周期で変動しながら、朝の目覚めに向けて準備を整えています。



※1 レム睡眠・・・記憶の定着や整理や夢を見ることが多い眠り。

※2 ノンレム睡眠・・・深い睡眠ほど脳や筋肉の回復に重要な状態です。

## 適切な睡眠時間の目安

睡眠時間は日の長い季節では短くなり、日の短い季節では長くなるといった変化がありますが、身体が必要とする睡眠時間の目安は、成人は6時間以上8時間未満とされています。睡眠時間は、長すぎないこと、短すぎないことが大切です。

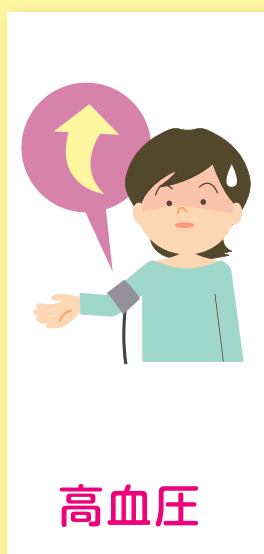
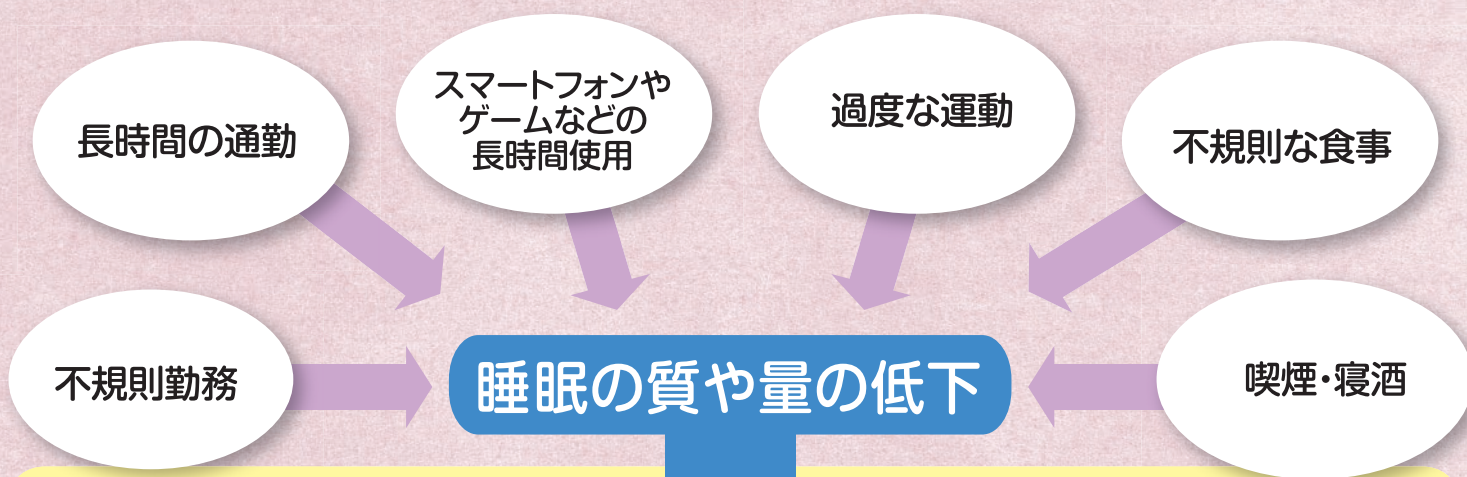


睡眠時間が6時間より少なく、日中に強い眠気を感じる場合は、睡眠時間の不足が考えられます。また、休む時間は十分に確保されているのに、寝つきが悪い、途中で目が覚める、眠りが浅いなどの場合は、質の悪い睡眠の可能性もあります。

# 睡眠の量や質の低下が、生活習慣病のリスクを招く!?

睡眠は、食事、運動、飲酒、喫煙などの、他の生活習慣と同様に健康と深く関係しており、日常的に睡眠時間の少ない人は、生活習慣病や死亡のリスクが高まります。

不眠（睡眠の量や質が低下している状態）は、イライラするなどの精神的な影響も現れます。また、日中の眠気はヒューマンエラーによる事故等につながることもあります。



## 睡眠時無呼吸症候群について

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠時に呼吸が止まることによって、日常生活にさまざまな障害を引き起こす病気です。主な症状は、大きないびきをかく、日中強い眠気がある、頭痛や倦怠感がある集中力が続かないなどです。

睡眠時無呼吸症候群が、交通事故のリスクとなることは知られていますが、身体への影響として、高血圧、心臓病（心不全、不整脈等）、脳卒中、糖尿病などの重症化にもつながります。

症状に心当たりのある人は専門の医療機関の受診をお勧めします。まずは、かかりつけ医か身近な開業医に相談しましょう。



# 快眠のためのポイント

## 適度な昼寝

20分以内の昼寝は、作業能率を改善させます。長時間の昼寝は、昼の目覚めや夜の寝つきを悪くさせるため気をつけましょう。



## ウォーキング程度の適度な運動習慣

運動習慣がある人には、不眠が少ないことが分かっています。不眠がちな人は、習慣的に運動を続けることで、寝つきが良くなり深い睡眠が得られるようになります。

良い睡眠を確保するためには、夕方から就寝の3時間くらい前が良いとされていますが、ライフスタイルに合わせて時間帯を見つけ運動を行いましょう。

## コーヒー・紅茶や喫煙、過度の飲酒は注意!

夕方以降のコーヒー・紅茶や寝酒、喫煙は、入眠を妨げたり、睡眠を浅くする可能性があります。また、寝酒や喫煙は生活習慣病の発症や重症化や、睡眠の質を下げるだけでなく、「睡眠時無呼吸症候群」のリスクを増加させるなど、二次的に睡眠を妨げることもあります。



## 朝、目が覚めたら太陽の光を浴びよう



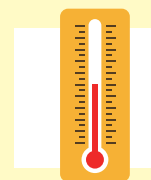
太陽の光を浴びると体内リズムがリセットされるため、起床後なるべく早く太陽の光を浴びるようにしましょう。

## 就寝前のスマホ使用は避ける

夜更かしや朝寝坊をすることで、体内時計のリズムがずれてしまいます。そのため、夜の睡眠準備が遅れ、朝寝坊の傾向を助長し、目覚めや起床が困難となります。また、寝る前のスマートフォンやパソコンの使用頻度が高いと、不眠の原因になることがあります。



## 快眠のための環境づくり



夏は26℃以下、冬は16～19℃程度の室温、50%前後の湿度が睡眠の質の低下が少ないと言われています。



就寝時の理想的な明るさは月明かり程度と言われています。光量を調整できる照明があると良いでしょう。

## 入眠前のリラックス

### 音楽

ゆったりとした静かな音楽

### アロマ

リラクゼーション効果

### 体操

ヨガやストレッチ程度

### 入浴

2～3時間前



リラックスすると、入眠の妨げとなるネガティブな思考や感情が生じにくくなります。無理に眠ろうとすると逆にリラックスできなくなるため、30分以上入眠ができなければ、一度寝室を離れ気分を変えましょう。

# 健康づくりのための睡眠指針2014

## ～ 睡眠12箇条 ～

心と身体の健康づくりとして、厚生労働省が「健康づくりのための睡眠指針2014」を作成しました。睡眠は健康づくりの1つとして大切です。下記の12箇条を参考に生活習慣を見直し、良い睡眠をとりましょう。

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
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、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるま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・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
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、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

出典:平成26年 厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針2014

### ◆各施設の料金表

		9時から 12時まで	13時から 17時まで	17時30分から 21時まで
第1研修室(30人)		1,100円	1,400円	1,200円
第2 研修室	全室(78人)	2,400円	3,200円	2,800円
	A (30人)	1,100円	1,400円	1,200円
	B (42人)	1,300円	1,800円	1,600円
第3研修室(60人)		2,100円	2,800円	2,400円
栄養実習室(42人)		1,000円	1,300円	1,200円
体育館 (400人)	全面	3,100円	4,100円	3,600円
	半面(北/南)	1,500円	2,100円	1,800円
ホール(300人)		6,100円	8,100円	7,100円



研修室(第1/第2/第3)



栄養実習室



体育館



ホール



あなたの健康、みんなの幸せ

## 静岡県総合健康センター

(休館日:月曜日・年末年始)

▶施設の予約は電話またはホームページから!

予約の際は登録が必要です。

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ・静岡ビル保養グループが管理運営を行っています。

<http://www.shizuoka-sogokenkocenter.jp>

スマートフォン・携帯電話からは▶

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

お問合せ

# TEL.055(973)7000

FAX.055-973-7010

