

けんこう仙北通信

今月のテーマ

最近、ちゃんと眠れていますか？

睡眠の質が悪化するとさまざまな生活習慣病や、うつ病などの精神疾患の原因となるだけでなく、事故やケガのリスクも高まります。元気なところと身体を守る快適な睡眠をとるために今日からできることを実践していきましょう！

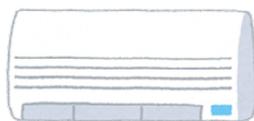
適正な睡眠時間の目安 (厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023 より」)

小学生	中高生
9～12時間	8～10時間
成人	高齢者
6時間以上	寝床にいる時間が8時間以上にならないこと

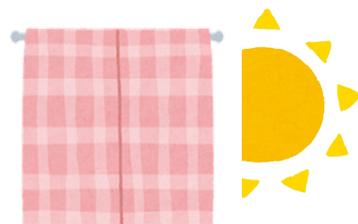
重要なのは「睡眠休養感」を高めること

朝起きたときに、すっきりと目覚めていますか？
まずは十分な睡眠時間を確保し、そのうえで「睡眠で休養がとれた感覚=睡眠休養感があること」がよい眠りの目安になります。以下のセルフケアを取り入れ、睡眠休養感を高めましょう。

いい睡眠に導く環境づくり ～眠りに関するセルフケア～



寝室は暗くして眠るのが理想的。
真っ暗な環境が苦手なら間接照明やフットライトなどの利用を。



暑さで目が覚めると睡眠の質が低下してしまうので寝室はエアコン等で適切な室温を保つようにしましょう。入浴は眠る 1～2 時間前に済ませましょう。



起きたら朝日を浴びることで目覚めがよくなります。
日中活動的に過ごすとも自然と寝つきがよくなります。

パジャマは軽くて通気性に優れた素材や身体を締め付けない着心地のよいパジャマを選びましょう。

冬場は厚手の掛け布団 1 枚よりも、薄手のものを複数枚重ねて使う方がおすすめです。

眠りを妨げる習慣

- × スマホやタブレットの光・・・スマホやタブレット端末が発するブルーライトは入眠を妨げます。
- × 夕方以降のカフェイン・・・コーヒー、紅茶、エナジードリンクなどに含まれるカフェインには覚醒作用があるため夕方以降は控えた方が良いでしょう。子どもや高齢者は影響を受けやすいので特に注意が必要です。
- × お酒・・・アルコールは眠りを浅くするだけでなく、利尿作用で夜間の頻尿を引き起こします。
- × 喫煙・・・たばこに含まれるニコチンには覚醒作用があります。