

# ぐっすり眠れていますか？



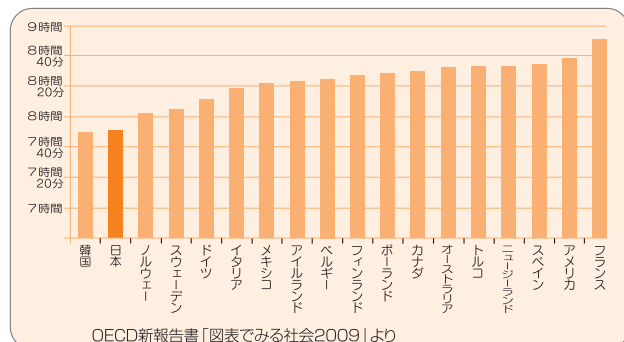
日本人の睡眠時間が年々短くなっていることを知っていますか？

現代は、インターネットや携帯電話が普及し、年中無休、24時間営業の店が珍しくない時代です。昼と夜の境界がなくなった結果、私たちは日々の生活が忙しくなり、睡眠時間を削ってしまいがちです。睡眠には、疲労を回復しストレスを解消する働きがあり、日々の生活を健康に過ごすうえで欠かせないもの。睡眠に問題があると、生活の質に大きく影響を与え、心身の健康にも悪影響を与えかねません。快適な睡眠を確保することは、いきいきとした健康的な生活につながります。

あなたはぐっすり眠れていますか？睡眠を通して、あなたのライフスタイルを一度見直してみませんか？

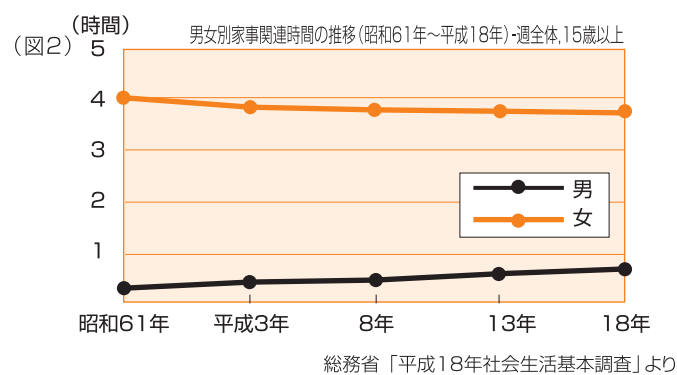
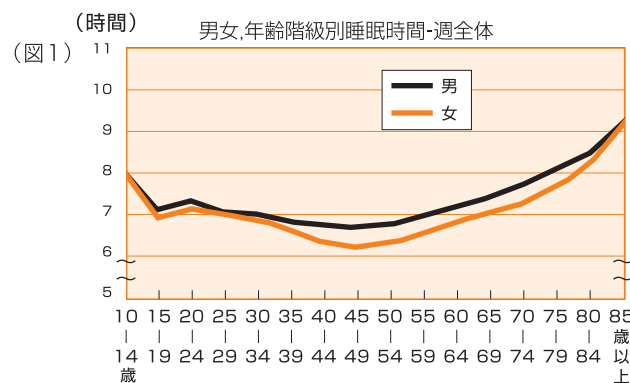
## 睡眠時間の短い日本人

経済協力開発機構（OECD）の報告書によると、日本人の平均睡眠時間は7時間50分で、18のOECD諸国中最も短い韓国の7時間49分に次いで短い結果となり、最も長いフランスの8時間50分比べて1時間の開きがあることがわかりました。



## 日本の女性は睡眠不足？

睡眠時間の短い日本人。その中でも女性の睡眠時間は短くなっています。平成18年の総務省の調査によると、男性の平均睡眠時間7時間49分に対し、女性の平均睡眠時間は7時間35分と、14分短くなっています。また、年代別に見ると、女性の睡眠時間は40歳代が最も短くなっています（図1）。その背景の一つとして、結婚や出産により、女性は男性に比べ、家事や育児に多くの時間を費やすようになることが考えられます（図2）。



## 「睡眠」に関するトラブル

### ①女性の睡眠を左右する女性ホルモン

女性は、月経周期、妊娠、出産などの女性特有のライフサイクルのなかで、女性ホルモンの分泌量が大きく変動します。睡眠はホルモンの変動による影響を受けやすいと言われていています。女性ホルモンの分泌量が周期的に変わり、年齢によっても大きく変動する女性の場合は、男性に比べて過眠や不眠など睡眠にかかわる問題が起こりやすい特徴があります。

### ②睡眠障害

睡眠障害とは、ストレスで眠れなくなったり、日中急に睡魔におそわれたりするなど、睡眠や覚醒に関する様々な疾患のこと。寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強いことが続くような睡眠障害は「体や心の病気」のサインかもしれません。また、睡眠中の激しいびびきの背景には、睡眠時無呼吸症候群など睡眠の病気がある可能性があります。足のむずむず感、歯ざしりをする場合なども同様です。早めに医師・歯科医師に相談しましょう。

## 一人で悩まず相談しましょう

睡眠トラブルや女性特有の体の悩みがあり、「どうしたらいいんだろう?」「病院に行った方がいいかしら?」と迷う場合がありますら、一人で悩まず相談してください。

### ①女性のための健康相談

女性ホルモンなどの関係で心とからだの不調や不安で悩んでいる方の相談。保健師が電話でお話を伺い、必要に応じて女性医師による個別相談(予約制)を行っています。

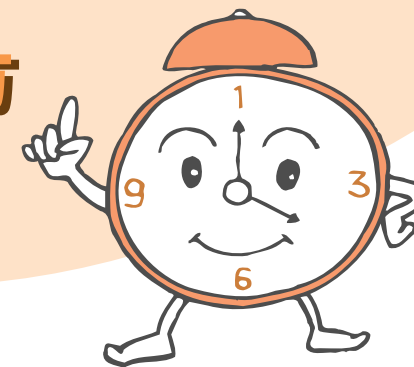
費用 無料  
受付時間 月~金曜日 9:00~16:00  
問合せ 保健所保健指導課 TEL238-1220

### ②健康相談窓口

中央保健福祉センター健康課 ☎043(221)2582  
 横橋保健センター ☎043(259)0251  
 小中台保健センター ☎043(256)9418  
 若葉保健福祉センター健康課 ☎043(233)8714  
 緑保健福祉センター健康課 ☎043(292)2630  
 美浜保健福祉センター健康課 ☎043(270)2221  
 保健所保健指導課 ☎043(238)9926

## ぐっすり眠るための1日の過ごし方

「なかなか寝付けない」「いくら寝ても眠い」など悩んでいませんか？  
 良い睡眠のための準備は、朝目覚めたときから始まります。日々の生活のなかに睡眠の質を高める工夫を取り入れ、快適な睡眠を取ることで、健康的な生活を手に入れましょう。



### 朝

#### \*目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン\*

ヒトの脳の中には、生体リズムをコントロールする体内時計があります。日光は、眼を通じて体内時計を刺激し、一日の行動に適したリズムを作るため、目が覚めたら適度な日光を浴びるようにしましょう。

#### \*朝寝坊はほどほどに\*

休みの日に遅くまで寝床で過ごす、夜に寝付きが悪くなり、翌日の朝がつかなくなりま。朝寝坊は1~2時間以内に留め、どうしても眠いときは午後の早い時間に短い仮眠をとりましょう。

#### \*朝食は心と体のめざめに重要\*

朝食を取ることで心と体を目覚めさせ、元気に一日をはじめましょう。

### 昼

#### \*昼寝は短く、早めの時間に\*

人の体の睡眠リズムとして、午後2時くらいに眠気が生じることが明らかになっています。ただし、長い昼寝や夕方以降の昼寝は、夜の睡眠に悪影響を及ぼすことも。午後3時前の20~30分の短い昼寝でリフレッシュしましょう。

#### \*運動する習慣をつけましょう\*

定期的な運動習慣は、熟睡を促進します。日常生活の中で体を動かすように心がけましょう。ただし、眠ろうとして急に強い運動をすると、かえって寝付けなくなるので気をつけましょう。

### 夜

#### \*カフェイン・アルコールに注意\*

眠る4時間前以降のカフェイン摂取は、寝付きを悪くする傾向があります。夜は極力、カフェインを摂取しないようにしましょう。(カフェインはコーヒー、紅茶、緑茶、ココア、コーラ、チョコレートなどに含まれています。)また、寝酒は深い眠りを妨げ、睡眠の質を悪くします。

#### \*夜食はごく軽く\*

空腹でも満腹でも、快適な睡眠を妨げます。夜食を取る場合は、ごく軽く取りましょう。

#### \*自分なりのリラックス方法を見つけましょう\*

軽い読書、音楽、香り、ストレッチなど、自分にあった方法で、心身ともにリラックスすることを心がけましょう。また、寝る前にぬるめのお風呂にゆっくりつかると、寝付きがよくなります。

#### \*眠りやすい環境づくりをしましょう\*

不快な音や光を防ぐ工夫や、自分に合った寝具を使うなど、快適な睡眠のための環境づくりをしましょう。テレビを見たり、インターネット、メール、テレビゲームなどをすることは画面の明るい光が眠りを妨げ、また、脳を興奮させます。寝る直前は控えましょう。

#### \*無理に眠ろうとしないこと\*

自然に眠たくなってから寝床に就きましょう。眠ろうと意気込むと、かえって頭がさえてしまい、逆効果となります。

(厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針検討会報告書」より作成)