



ぐっすり眠れていますか？

9月3日は ^{ぐっすり} (9・3) 「秋の睡眠の日」

夏休みの時季ですが、夜更かしや朝寝坊が増えていませんか。
良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要です。
睡眠時間は、長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、目覚めた時の休まった感覚（睡眠休養感）は良い睡眠の目安です。
適切な睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。
詳しくは、[千葉市 睡眠と休養](#)

問健康推進課 ☎245-5794 FAX245-5659

適切な睡眠時間の目安

成長期である高校生までは成人より長い睡眠時間が必要だよ！

子どもの場合

- | | |
|---------|---------|
| 1 ～ 2 歳 | 11～14時間 |
| 3 ～ 5 歳 | 10～13時間 |
| 小学生 | 9～12時間 |
| 中学・高校生 | 8～10時間 |

高齢世代は睡眠不足よりも長時間睡眠の方が健康リスク（死亡リスク）が高まるよ！

大人の場合

6時間以上

*高齢者は寝床で過ごす時間が8時間を超えないようにしましょう。

睡眠休養感を高める3つのポイント

POINT
1

睡眠環境

光 音 温度

- 深夜のパソコン、寝る前のゲーム・スマートフォンの使用は避けましょう。ブルーライトは体内時計に影響し、睡眠を促すホルモンであるメラトニンの分泌が抑制されるため、睡眠・覚醒のリズムが乱れ、入眠効果が妨げられます。
- 寝室は暑すぎず寒すぎない温度で、夏はエアコンなどで適度な室温を保ち、熱中症にも気を付けましょう。

POINT
2

生活習慣

食事 運動 リラックス

- 起床後に朝日の強い光を浴び、しっかり朝ご飯を食べることで、体内時計がリセットされ、睡眠・覚醒リズムが整い、脳の覚醒度が高まります。
- 日中適度な運動をすることで、夜間の睡眠の質が向上します。
- ストレスが高いまま寝床に入ると睡眠休養感が低下するため、寝る前にリラックスする方法を身につけましょう。

POINT
3

嗜好品

カフェイン 酒・たばこ 夜食

- コーヒーやエナジードリンクに含まれるカフェインの摂取は夕方までにしましょう。
- カフェインの摂取量は1日400mg（コーヒーで700cc程度）を超えないようにしましょう。
- 喫煙や寝酒、就寝直前の食事は睡眠の質を悪化させてしまうため、控えましょう。

あなたの睡眠健康度簡易チェック！

が多い人は要注意！

- | | |
|---|---|
| ☐ 睡眠時間が足りていない | ☐ 日中の運動量が少ない |
| ☐ 朝目覚めた時に、休まった感覚がない | ☐ 食事時間が不規則だ |
| ☐ 日中に眠気強い | ☐ 夕方以降によくカフェインを取る |
| ☐ 寝室環境が快適でない（暑い・寒い・うるさい・明るい） | ☐ 喫煙や寝酒の習慣がある |
| ☐ 寝る前や寝床でデジタル機器を使う | ☐ 睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても睡眠の問題が続いている |

出典＝厚生労働省 成人のためのGood Sleep ガイド

ぼくは8時間以上寝ているよ

睡眠の基本的な特徴

睡眠にあてられる時間は限られており、必要な睡眠時間は年齢や季節によって変化します。また個人差があるため、自分に適した睡眠時間・方法を見つけましょう。

睡眠不足の影響

睡眠不足は、集中力が低下し、学業や仕事に影響を及ぼします。これが日常的になると、肥満、メタボリックシンドローム、循環器病、うつ病などの発症リスクにつながります。

交代勤務など不規則な生活になる方へ

交代勤務は体内時計の不調を招きやすく、健康リスクを高めます。仮眠の取り方や深夜の光の浴び方を工夫しましょう。