

9月3日は睡眠の日、8月27日～9月10日は秋の睡眠健康週間です！

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。

この機会に、睡眠について正しい知識を身につけ、定期的に自らの睡眠を見直して、適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応によって、事故の防止とともに、からだこころの健康づくりを目指しましょう。

睡眠不足・睡眠障害が続くと・・・

生活習慣病の発症
肥満、心臓病、脳卒中など

メンタルヘルス不調
うつ病などの精神疾患

事故やエラーの原因
効率や質の低下、事故など

良好な睡眠を保つためには

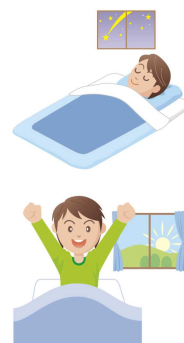
十分な睡眠時間

+

生体・睡眠リズムが規則的

◎ 健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～

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を避けて、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。



◎ カフェイン摂取に要注意

夕方から就寝前のカフェイン摂取は寝つきを妨げ睡眠時間を短縮します。夕方以降はカフェインの摂取を控えるようにしましょう。

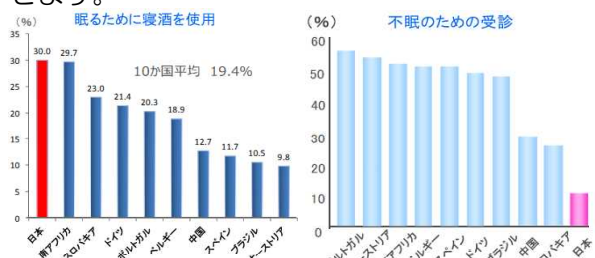
飲料100mlあたりに含まれるカフェイン量の目安

飲料	カフェイン量 (100ml当たり)	備考
レギュラーコーヒー濃出液	約 60mg	コーヒー豆の粉末10gを熱湯150mlで浸出
インスタントコーヒー	約 60mg	インスタントコーヒー粉末2gを熱湯140mlに溶かす
玉露	約 160mg	茶葉10gに60℃の湯60ml, 2.5分浸出
煎茶	約 20mg	茶葉10gに90℃の湯430ml, 1分浸出
紅茶	約 30mg	茶葉5gに熱湯360ml, 1.5～4分浸出
ウーロン茶	約 20mg	茶葉15gに90℃の湯650ml, 0.5分浸出

(社団法人 日本コーヒー協会)

◎ 寝酒に注意

アルコールの摂取は入眠までの時間は短くしますが、効果は短期的で浅い眠りが増加します。睡眠薬がわりの寝酒は、睡眠の質・量を悪化させます。



日本人は睡眠に問題があっても受診の頻度は低く、睡眠のためにアルコールをとる人の割合が高い。

◎ 定期的な運動週間のすすめ



1日30分以上の歩行を週5日以上実施している人では、入眠困難、中途覚醒を自覚する割合が低くなっています。

良い睡眠のために日常生活のなかで、少しずつ運動を取り入れていきましょう。

