

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

春が近づき、日の出時刻も早くなってきました。「春眠暁を覚えず」と言いますが、眠くて疲れる…なんて毎日を送ってはいませんか？今回は、心身の健康にとっても大切な睡眠についてお伝えします。

睡眠不足は【酔っ払い】と同じ！？

睡眠には、身体や脳を休ませる働きや、1日にあったことを記憶・学習する働き、ホルモンバランスを整える働きなどがあります。

睡眠時間が足りないと身体も脳もよく休まらず、記憶・学習も不十分になり、判断の遅れやミスにつながります。睡眠不足の時の判断能力は、酔っ払っているときの判断能力と同レベルとされており、米国高速道路交通安全局の調査では7時間以上の睡眠に比べて5～6時間の睡眠では事故リスクが1.9倍、4～5時間では4.3倍、4時間未満では11.5倍と報告されています。この他、1986年のチェルノブイリ原発事故も作業員の睡眠不足による操作ミスも原因の1つと考えられています。

また、睡眠不足によるホルモンバランスの崩れは肥満や高血圧、糖尿病、うつ病などにつながることも分かっています。

睡眠が4時間未満の場合、
判断能力ダウンで

事故リスク11.5倍！



寝て疲れが取れないなら、睡眠不足

2023年度健診受診者のうち、問診で「睡眠で休養が不十分」と回答した人は32.2%でした。3割の人が今の睡眠時間では疲れが取れていないということになります。

睡眠不足の定義は「寝て疲れが取れるかどうか」という曖昧なもの。これは、十分な睡眠時間には個人差があるためですが、最低でも1日6時間以上の睡眠が必要とされています。

あなたの睡眠時間は、毎日、大体何時間ですか？実際に書き出して、振り返ってみましょう！



睡眠時間は十分そうなのに眠い…
寝ているときに「いびき」「息苦しさ」がある…

すいみんじ むこきゅうしょうこうぐん
もしかしたら睡眠時無呼吸症候群かも？

睡眠時無呼吸症候群では、睡眠中に気道(空気の通り道)が狭くなって呼吸がしづらくなったり一時停止したりします。

男性や高齢者に多く、肥満が最大のリスク。さらに、睡眠時無呼吸症候群と高血圧・糖尿病は相互関係にあり、一方の病気だともう一方の病気になりやすいことが分かっています。

気になる方は、お近くの呼吸器内科・耳鼻咽喉科にご相談ください。

今日から1週間、睡眠チャレンジ！

睡眠で疲れが取れない人はもちろん、そうでない人も、まずは**1週間の睡眠チャレンジ**がおすすめ。睡眠習慣を見直して、どのくらい体の調子良くなるかを体感してみてください。

良い睡眠を得られるように色々な工夫ができます。できること・興味のわいたことから試してみましょう。

ポイント1. 起床直後に日光を浴びる



1日は24時間ですが、ヒトの体に生まれつき仕組まれている時間(体内時計)はそれよりも少し長いという特徴があります。このズレの修正こそが快眠のコツです。ズレの修正に**一番効果的なのは、起床直後の光**。起きたらすぐに朝の光を浴びましょう。

夜の光を避けよう◎

夜、PC・スマホなどの強い光を浴びると、体内時計のズレを大きくしてしまいます。

眠る1時間前から使用を避けるのがおすすめです。



ポイント2. 眠る前に心身をリラックス



日中の活動は良眠に不可欠ですが、激しい活動直後に眠るのは至難の業。**眠る1時間前には家事や仕事を終えて、気持ちを落ち着かせましょう。**

(リラックス方法の一例)

- ・ゆったりと腹式呼吸をおこなう
- ・ヨガ、ストレッチ
- ・読書
- ・心地よい香りを楽しむ(アロマ)

入浴は眠る1～2時間前にぬるま湯で◎

体のあたためやリラックスには、熱い湯よりもぬるま湯の方が効果があります。

38度くらいの湯に10分間、じっくり浸かって安らいでください。



ポイント3. なかなか寝付けないときは、一度、寝床から離れる

眠れないと必要以上に悩んでしまうのも、不眠につながる原因の1つ。なかなか寝付けないときは、寝床から離れてゆっくり過ごしてみて。意外とすぐに眠気がやってくるかも。

ゆっくり過ごす時間には、**覚醒をうながすもの(酒・タバコ・カフェインを含む飲物)**をとらないように気をつけましょう。

寝酒・タバコは、安眠を妨げる×

寝酒は眠りを浅くし、トイレに起きる原因にもなります。

タバコには覚醒作用がある他、睡眠時無呼吸症候群のリスクとなる点にも要注意です。



健康コラム

睡眠は溜められないのよ



ねだ寝溜め、という言葉がありますが、実際には眠りは溜められません。「ふだんは寝不足で、休日などにだけ長く寝る」生活は、慢性的な睡眠不足に体内時計のズレがプラスされ、生活習慣病や脳・心血管系疾患、うつ病のリスクになります。

平日と休日の睡眠時間の差は2時間以内にとどめておくのがベターです。



無料の医療・健康相談窓口「けんさぽ24」

健康・医療・介護・育児相談を
24時間365日 受け付けています

フリーダイヤル

0120-201-099

編集後記

猫吸いならぬ「ぬいぐるみ吸い」をして、決まりのオルゴール音楽を流すのがルーティン。疲れすぎて寝つきが悪そうな日は、使い捨てホットアイマスクを使うとバッチリです◎