

食とけんこう

免疫力アップに効果的な「睡眠」

良質な睡眠をとるには、昼間の過ごし方が大切です。活動的に過ごすとは適度に疲れて心地よい眠りにつながります。また起床から14～16時間すると眠気が起こり、体の深部体温が下がると眠りに入りやすくなります。眠りやすい環境を整え、眠る直前はゆったりと過ごしましょう！

睡眠の状況

- ・1日の平均睡眠時間は**6時間以上7時間未満の割合が最も高く**、**男性32.7%、女性36.2%**でした。6時間未満の人の割合は、**男性37.5%、女性40.6%**で、性・年齢階級別にみると、**男性の30～50歳代、女性の40～50歳代では4割を超えています。**

睡眠の質の状況

- ・男女ともに**20～50歳代では「日中、眠気を感じた」**、**70歳代女性では「夜間、睡眠途中で目が覚めて困った」と**回答した人の割合が最も高くなっていました。
- ・睡眠の確保の妨げとなる点は、**男女ともに20歳代では「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること」**、**30～40歳代男性では「仕事」**、**30歳代女性では「育児」**と回答した者の割合が最も高くなっていました。

出典/厚生労働省が実施している令和1年(2019)「国民健康・栄養調査」より

健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条

・睡眠は、こころと身体の回復をはかる時間であり、睡眠の問題が生じると心身の健康が損なわれます。「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」では、**良い睡眠のための生活習慣・環境や睡眠不足・睡眠障害の予防**などについて、睡眠12箇条としてまとめられています。

① 良い睡眠でからだもこころも健康に。

- ・良い睡眠で、からだの健康づくり・こころの健康づくり・事故防止

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。

- ・定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす
- ・朝食はからだとこころのめざめに重要
- ・睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする
- ・就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける

発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村112-1 電話378-3421

URL : https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.htm



③ **良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。**

- ・睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める
- ・睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になる
- ・肥満は睡眠時無呼吸のもと

④ **睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。**

- ・眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころのSOSの場合あり
- ・睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性も

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。**

- ・必要な睡眠時間は人それぞれ
- ・睡眠時間は加齢で徐々に短縮
- ・年をとると朝型化 男性でより顕著
- ・日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番

⑥ **良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。**

- ・自分にあったりリラックス法が眠りへの心身の準備となる
- ・自分の睡眠に適した環境づくり



⑦ **若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。**

- ・子どもには規則正しい生活を
- ・休日に遅くまで寢床で過ごすとは夜型化を促進
- ・朝目が覚めたら日光を取り入れる
- ・夜更かしは睡眠を悪くする

⑧ **勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。**

- ・日中の眠気が睡眠不足のサイン
- ・睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる
- ・睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる
- ・午後の短い昼寝で眠気をやり過ごし能率改善

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。**

- ・寢床で長く過ごし過ぎると熟睡感が減る
- ・年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を
- ・適度な運動は睡眠を促進

⑩ **眠くなってから寢床に入り、起きる時間は遅らせない。**

- ・眠たくなってから寢床に就く、就寝時刻にこだわりすぎない
- ・眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする
- ・眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

⑪ **いつもと違う睡眠には、要注意。**

- ・睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意
- ・眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談

⑫ **眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。**

- ・専門家に相談することが第一歩
- ・薬剤は専門家の指示で使用

