

衛生委員会だより

～睡眠編～

睡眠はからだだけでなくこころの健康とも深く関わっています。
今回は睡眠について見ていきましょう(つゞ)



Q.良い睡眠って？

A.ポイントは「量」「リズム」「質」の3つ！！

【量】

<睡眠不足を防ぐ>

◇個人差はありますが、7時間程度眠れていて、日中の眠気で困ることがなければ十分な時間眠ることができていると考えて良いでしょう

(忙しい平日でも6時間は眠るようにしましょう)

◇昼休みに15分程度の仮眠を取ることで午後の眠気が改善すると言われています

※30分を超えると仮眠後一時的に頭がぼーっとしたり体がだるくなったりすることがあるので
注意してください

【リズム】

<※社会的時差ぼけ(ソーシャルジェットラグ)を防ぐ>

◇朝の光と食事は体内時計を整え、逆に夜遅い時間の光と食事は体内時計をずらしてしまいます(朝は一定の時間に起きてしっかりと朝食を摂り、日光を浴びましょう)

◇夜遅くにスマートフォンやパソコンのディスプレイを見るのは避けましょう

(ブルーライトは体内時計をずらし寝つきを悪くするので、少なくとも就寝90分前には見るのをやめましょう)

※社会的時差ぼけ：休日に寝だめをすることで就寝・起床の時刻に平日と休日とでずれが生じ、体内時計が乱れている状態(2時間以上の寝だめの習慣は慢性的な睡眠不足のあらわれです)

【質】

<生活習慣を整える>

◇適度な運動で、深く長く眠れるようになります

(20～30分のウォーキングを週2～3回程度)

◇夕方以降のカフェイン摂取を避けましょう

◇寝酒は控えましょう(眠りを浅くしてしまいます)

◇寝室は暗くしましょう

◇温度や湿度は季節に応じて心地よいと感じられる程度に調整しましょう

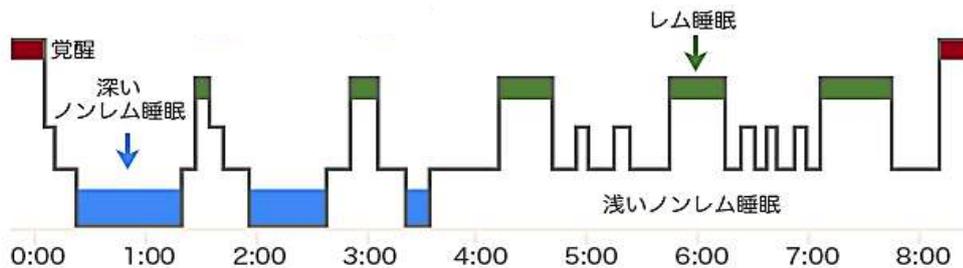


Q. レム睡眠とノンレム睡眠って？

A.

レム睡眠：眠っていても眼球が動き、脳は覚醒に近い浅い眠り
(身体の睡眠、記憶・感情の整理等)

ノンレム睡眠：ぐっすりと熟睡した深い眠り
(成長ホルモンの分泌、脳や身体の疲労回復等)



※ノンレム-レム睡眠の周期は約 90 分

Q.睡眠不足が引き起こす悪影響は？

A.※睡眠負債やソーシャルジェットラグは眠気や疲労感をもたらし、日中の活動に悪影響を与えるだけでなく、気づかぬうちに以下のような心身の健康にも悪影響を与えてしまいます

※睡眠負債：数日にわたって睡眠不足が続いている状態

注意力の低下

記憶力・学習力の低下

代謝機能の低下

気分障害のリスク増加

生活習慣病のリスク増加

免疫力の低下



Q.眠れないときは？

A.眠りに適した状態にするために就寝前に行う自分に合ったリラックス法を持つことが大切です

リラックス法の例：アロマ、静かな音楽を聴く、アイマスク、足湯等

※上記のようなリラックス法を使っても 20 分以上眠れない場合は、一度寝床を出て、暗い場所でリラックスをして過ごし、無理に寝ようとせず眠気を感じたら寝床に戻るようにしましょう

眠れない状態が長期間続く場合は医療機関に相談してください



【引用】

e-ラーニングで学ぶ 15分でわかる働く人の睡眠と健康 https://kokoro.mhlw.go.jp/e_sleep/data/e-learning.pdf

e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-002.html>

良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと

https://e-kennet.mhlw.go.jp/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/leaf-sleep.pdf?1699920000117

