

保健師さんの健康チェック

睡眠について

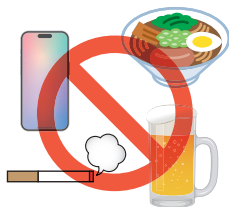
滝宮総合病院 保健師 青木 珠実さん

私たちは人生の3分の1を眠って過ごしており、慢性的な寝不足は体や心の健康に悪影響を及ぼします。しかし、日本人は諸外国と比較して睡眠時間が短いといわれています。心身の健康を保つために大切な睡眠について考えましょう。

適切な睡眠とは

必要な睡眠時間は個人差がありますが、6時間以上8時間未満が妥当といわれています。適切な睡眠の目安は、目覚めたときにしっかりと休まった感覚（休養感）があることです。年齢により適切な睡眠時間は変化するため、加齢とともに徐々に早寝早起

きの傾向になり睡眠時間が短くなりますが自然なことです。日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が大切です。



睡眠による休養感を高めるポイント

① 日中の運動・身体活動を増やす。

日中によく身体を動かすことで、適度な疲労を感じ、寝つきがよくなり、中途覚醒が減ります。寝る前2〜4時間の運動はかえって目を覚ますので避けましょう。

② 就寝前にリラックスし、嗜好品等に注意する。

- 寝る直前の食事・飲酒（寝酒）は控える。
- 夕方以降はカフェインを控える。
- スマートフォン類の使用を控える。特に睡眠前1時間の使用は控える。
- 喫煙をしない。

③ 寝室の環境を整える。

朝日を浴び、日中は明るく、夜は暗い環境を心がけることで体内時計が整います。

温度 室内は快適と感じる適度な室温を心がけましょう。

音 騒音は眠りを妨げるので、静かな環境で眠りましょう。