

10月は市民健康月間です



あなたは睡眠に満足していますか

睡眠は、こども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動です。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛等の心身の不調、情緒不安定、注意力や判断力の低下、学業成績の低下等、多くの影響を及ぼし、事故等の重大な結果を招く場合もあります。良い睡眠のためにできることから始めましょう!

毎日すこやかに過ごすための

睡眠5原則

—全年代共通—

あなたの睡眠健康度 簡易チェック

多い人ほど要チェック! 睡眠Pointを参考に睡眠習慣を整えましょう!

第1原則

からだところの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を

- 睡眠時間が足りない **check!**
- 朝、目覚めた時に休まった感覚がない
- 日中に眠気強い

第2原則

光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて

- 寝室環境が快適でない **check!**
例) 寒い・暑い・うるさい・明るい
- 寝る前や寝床でデジタル機器を使う

第3原則

適度な運動、しっかり朝食、寝前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを

- 日中の運動量が少ない **check!**
- 食事時間が不規則だ **check!**

第4原則

カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好品とのつきあい方に気をつけて

- 夕方以降によくカフェインをとる **check!**
- 喫煙や寝酒習慣がある **check!**

第5原則

眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を **check!**

- 睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても眠りの問題が続いている

こどものための睡眠Point

ポイント 夜ふかしに注意しましょう

● 睡眠時間を十分に確保する

小学生→中学生→高校生と成長するに伴い、夜ふかし・朝寝坊になりやすくなります。夜ふかしは、睡眠不足を招く一大要因です。週末に長く寝る(寝だめ)習慣は、平日の睡眠不足のサインです。

- 朝** ★起床後から日中にかけて陽の光をたくさん浴びる
- ★朝食はしっかり摂る
- 昼** ★TVの視聴、ゲーム・スマートフォンの使用時間を減らし、体を動かす
- ★コーヒー、清涼飲料水、エナジードリンクなどカフェイン飲料を控える
- 夜** ★夜ふかしに注意する
- ★寝床ではデジタル機器の使用を避ける
- ★寝室は暗く、静かで心地よい温度に

お子さんや保護者の睡眠に悩みがある場合、専門家に相談しましょう。

Q 息子が小学生ですが、夜中眠っているときに寝ぼけて泣き出したり、寝言を言ったりすることがあります。病院で診てもら必要はありますか?

A こどもの睡眠中の異常行動は、年齢とともに自然に消失するケースがほとんどですので心配しすぎなくても良いでしょう。ただし、睡眠が不足したり、生活が不規則になると、睡眠中の異常行動が増えますので、規則正しく十分な睡眠時間を確保することが大切です。

成人のための睡眠Point

ポイント 睡眠時間を十分に確保しましょう

● 6時間以上の睡眠時間を確保する

仕事、家庭、趣味と忙しい生活を送っていると慢性的な睡眠不足になりがちです。毎日十分な睡眠時間を確保できるよう生活を工夫しましょう。週末に長く寝る(寝だめ)習慣は、平日の睡眠不足のサインです。

- 朝** ★規則正しい起床時刻を心がける(休日に夜ふかし・朝寝坊しない)
- 昼** ★日中は積極的にからだを動かす
- 夜** ★カフェイン・飲酒・喫煙を控える
- ★夜間のパソコン・ゲーム・スマートフォン使用は避ける
- ★就寝間際の夕食、夜食は控える
- ★ストレスを寝床に持ち込まない
- ★寝室はなるべく暗く心地よい温度に

睡眠時間を十分に確保しても、生活の妨げになるような睡眠の悩みが続く場合、治療を要する疾患が隠れていることもあるため専門家に相談しましょう。

Q 良い睡眠の目安はありますか?

A 睡眠後の休養感、つまり「睡眠で休養がとれている感覚」が特に重要です。そのためには、生活習慣や睡眠環境を整えることが必要となります。

Q 睡眠に関係した病気として注意が必要なのはありますか?

A 最も注意が必要なのは、閉塞性睡眠時無呼吸です。睡眠休養感が低い、日中の眠気強い場合などは、積極的に専門医療機関で検査を受けることをお勧めします。

高齢者のための睡眠Point

ポイント 長い時間寝床で過ごすのをやめましょう

● 8時間以上寝床で過ごさない生活を

必要な睡眠時間は加齢とともに減少します。眠くなったなら寝床に入る、目が覚めたら寝床から離れるように心がけましょう。

- 朝** ★長い時間寝床で過ごさない
- 昼** ★日中になるべく多く太陽の光を浴びる
- ★日中は長時間の昼寝は避けて運動を習慣付ける
- 夜** ★カフェイン・飲酒・喫煙を控える
- ★寝床には眠くなってから入る(寝床内でTVやスマートフォンを見ない)
- ★寝室はなるべく暗く、心地よい温度に

睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を整えても睡眠の悩みが続く場合、専門家に相談しましょう。

Q 心臓に病気があるため、医師より運動を制限されています。睡眠休養感を向上させるために心がけるべきことはありますか?

A 心血管疾患、呼吸器疾患、腰・膝などの関節疾患など、運動が思うようにできず、床上時間を長くせざるを得ない場合、可動部位の局所運動を取り入れることで、散歩や運動の代わりとなります。また、他人と話すなど社会的交流をもつことも良質な睡眠の確保に役立ちます。

Q 認知症の両親の睡眠が乱れ、昼間に長く居眠りをし、夜に活動する時間が増えてしまいました。対策はありますか?

A 6割から7割の認知症患者が、睡眠の乱れで悩んでいるといわれています。加齢に伴い、睡眠・覚醒リズムを司る体内時計の機能が変化し、昼夜のメリハリが弱まります。認知症になると、体内時計の機能変化がさらに進む傾向にあり、昼夜のメリハリがさらに弱まり、活動パターンが完全に昼夜逆転してしまう人もいます。さらに、認知症が進むと自らこれを修正する意識も弱まることから、睡眠・覚醒リズムを是正するのは困難な場合が少なくありません。太陽光の活用、日中の運動習慣、社会的交流などが睡眠・覚醒リズムの調整に役立つことがありますが、それでも困難な場合は医師に相談してください。

問 保健福祉課(健康づくり) 1階14番 ☎06-4399-9968 📠06-6629-1265

出典:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」



東住吉区 健康づくりひろげる講座

知って得する健康・脳活について一緒に学びませんか?

健康づくりから認知症予防につなげ、地域力アップするために、地域で健康づくりをすすめるリーダーを募集します! ※7回中、5回以上出席された方には、修了証をお渡しします。 ※講座内容は変更される場合があります。

11月8日 開講式・オリエンテーション 認知症について

11月15日 介護が必要な状態にならないために～栄養・食生活編～あの歌・この歌・みんなの歌～音楽を楽しもう～

11月22日 かかりつけ薬局ってどんなところ? ロコモ体操しよう

11月29日 健康は健口から! 嚥下機能体操をやってみよう

12月6日 運動の効果を実感&みんなで実践!

12月13日 情報交換会～地域の状況を知らう!～

12月20日 百歳体操 地域での健康づくりの紹介 開講式

時間 13:30～15:00 場所 検診室①(区役所1階) 対象 区内在住で同講座を受講したことがない方 定員 30名(先着順) 持ち物 筆記用具、飲み物等 申込 10月7日(月)～31日(木) ①②どちらかの方法でお申込みください ①行政オンラインシステム(要事前登録)にログインのうえ必要事項を入力 ②電話・窓口

問 保健福祉課(健康づくり) 1階14番 ☎06-4399-9968 📠06-6629-1265

無料 要申込

詳しくはこちら

