

ヘルシーナの 健康応援 ナビ

健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386



良い睡眠で健康寿命を延ばそう

睡眠は、子どもから高齢者まですべての年代の健康を守るために欠かせない大切な時間です。

良い睡眠には、睡眠の量(時間)と質(休養感)が重要です。

睡眠不足による影響

睡眠不足は、体や心にさまざまな影響を及ぼすことがあります。

- ・ 日中の眠気、疲労
- ・ 注意力や判断力の低下

- ・ 学業成績の低下
- ・ 肥満、高血圧、糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスクの上昇

うつ病などの精神疾患の発症リスクの上昇



休日の「寝だめ」に注意

平日の睡眠不足を、休日に取り戻すため、「寝だめ」をしようとする人は少なくありませんが、実際には眠りを「ためる」ことはできません。また、寝だめによって休日の起床時刻が大きく遅れると、体内時計が混乱し、健康を損なう危険があります。

休日に長時間寝てしまう人は、平

良い睡眠のためにできることから始めよう

「睡眠時間が足りない」「睡眠の質が悪い」と感じたら、「良い睡眠」を確保するためにできることから始めましょう。

子ども

- 朝起きたら、太陽の光をたくさん浴びる
- 朝食はしっかりとる
- テレビの視聴、ゲーム・スマホの使用時間を減らして、体を動かす
- カフェイン飲料(コーヒー、エナジードリンクなど)を控える
- 小学生は9~12時間、中学・高校生は8~10時間を目安に睡眠時間を確保する
- 寝床ではデジタル機器の使用を避ける



成人

- 6時間以上の睡眠時間を確保する
- 日中は積極的に体を動かす
- カフェイン・飲酒・喫煙を控える
- ストレスを寝床に持ち込まない
- 夜間のパソコン・ゲーム・スマホ使用は避ける



高齢者

- 寝床にいる時間が長くなると、死亡リスクやアルツハイマー病の発症リスクなどが増加するため、寝床で過ごす時間が8時間以上にならないようにする
- 日中は長時間の昼寝は避けて、運動をする
- 寝床には眠たくなってから入る



日の睡眠時間が不足しているサインです。平日に十分な睡眠時間が確保できるように、自分の睡眠を見直してみましよう。



生活習慣や睡眠習慣を見直しても眠れないなど、眠りに不安がある場合は専門家に相談しましょう。



良い睡眠で心身ともに健康な生活を送りましょう。