

# 睡眠について知ろう

## 必要な睡眠は人それぞれ

複数の研究から、7時間前後の睡眠時間の人が、生活習慣病やうつ病の発症および死亡に至るリスクがもっとも低いことがわかっています。しかし、適正な睡眠時間は年代や個人によって異なります。



## 成人

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より

- 適正な睡眠時間には個人差があるが、**6時間以上を目安**として必要な睡眠時間を確保する。
- 食生活や運動などの生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣病等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。

## 高齢者

- 長い床上時間\*が健康リスクとなるため、**床上時間が8時間以上にならないことを目安**に、必要な睡眠時間を確保する。
- 食生活や運動などの生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。
- 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。

\*床上時間：寝床で過ごす時間のこと

## こども

- 小学生は**9～12時間**、中学・高校生は**8～10時間**を参考に睡眠時間を確保する。
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしの習慣化を避ける。

## 「不眠」と「うつ病」の密接な関係

もし不眠が2週間以上続くようであれば、それはうつ病のサインかもしれません。また、慢性的な不眠症がうつ病に移行することもあります。そんなときはひとりで悩まず、専門の医療機関や、かかりつけの医師に相談をするようにしましょう。

# 愛南町の相談窓口

お一人で抱え込まず、ぜひご相談ください



## 🌸 こころの健康や悩み 保健師による相談

窓口	電話	時間
保健福祉課	73-7400	平日 8:30~17:15

## 🌸 子どもの悩み

窓口	電話	時間
愛南町こども家庭センター	73-7400	平日 8:30~17:15
愛南町子ども支援センター	73-7171	平日 13:00~17:00

## 🌸 高齢者・介護の悩み

窓口	電話	時間
地域包括支援センター	72-7325	平日 8:30~17:15

## 🌸 障がい者（児）の悩み

窓口	電話	時間
障がい者（児）相談支援センター	72-1212	平日 8:30~17:15

## 🌸 ひきこもりの悩み

窓口	電話	時間
保健福祉課	73-7400	平日 8:30~17:15

## 🌸 生活の悩み

窓口		電話	時間
保健福祉課	福祉総合相談窓口	72-1212	平日 8:30~17:15
社会福祉協議会	くらしの相談窓口	73-7776	平日 8:30~17:15
	無料法律相談	73-7776	司法書士：偶数月第3（木） 弁護士：奇数月第3（火） 14:00~16:00 ※祝日等で変更の場合があります

R7年4月作成

## こころの健康相談（予約制・月2回）

内容：精神科医師による面接相談（家族からの相談も可）

場所：城辺保健福祉センター

問合せ先：保健福祉課 ☎73-7400

<発行>

愛南町保健福祉課