

あなたの睡眠は快適ですか？

まず、あなたの快眠度をチェックしてみましょう

あなたは、快適な睡眠をとれていますか？まずは下記の質問に答えて、あなたの快眠度をチェックしてみましょう。



| | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 床に入ってから、なかなか寝つけない | <input type="checkbox"/> いつも何となく体がだるい |
| <input type="checkbox"/> 朝、すっきり起きられないことが多い | <input type="checkbox"/> 休日はふだんより起床時間が大幅に遅くなる |
| <input type="checkbox"/> 昼間に強い眠気におそわれることがある | <input type="checkbox"/> 長時間眠ったはずなのに疲れがとれない |
| <input type="checkbox"/> しばしば夜中に目が覚めてしまう | <input type="checkbox"/> 就寝直前に食事をすることが多い |
| <input type="checkbox"/> 朝早く目覚めて、再度眠れなかった | <input type="checkbox"/> 寝酒を飲む習慣がある |

☞当てはまる項目が多いほど、あなたの快眠度は低くなります。ふだんの行動を振り返って、快適に眠るための生活改善を行いましょう。

心身の健康にとって欠かせない睡眠

睡眠時間が足りないと、イライラが募ったり集中力が低下しやすくなって、仕事のミスや事故などの原因になりますが、問題はそれだけではありません。

寝不足の状態が続くと交感神経が活発化して高血圧を誘発したり、インスリンの働きが悪くなって血糖値が上昇し、糖尿病の原因になることもあります。また免疫力が低下してしまい、風邪やインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなってしまいます。

「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。

健康づくりのための睡眠指針2014

睡眠12箇条

1 良い睡眠で、からだも健康に。

良質な睡眠は、からだやこころの健康はもちろん、仕事のミスや事故を防ぐためにも重要です。

2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

4 睡眠による休養感
は、こころの健康に
重要です。



5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。



6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

就寝前にはぬるめのお湯で入浴したり、室内の照明を暗くするなどして、安眠に必要な環境を整えましょう。

7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

9 熟年世代は、朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。

10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。



11 いつもと違う睡眠には、要注意。

睡眠中の激しいいびきや呼吸停止、手足のぴくつきやむずむず感などの体調の変化に注意しましょう。

12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

睡眠障害を自覚したら、早めに医師や保健師、看護師などの専門家に相談することが大切です。



<問合せ>
保健福祉課 73-7400

R2.5月作成