

Vol.36

令和4年夏号



発行：羽村市健康課

健康づくり推進員だより よい睡眠をとるために

睡眠は、健康に欠かせない役割があります！



眠ることで、私たちのカラダは毎晩「**心身の回復**」「**記憶の定着**」「**免疫機能の強化**」を行っています。睡眠不足が続くと、生活習慣病やうつ病、認知症などの**病気の発症リスク**が高くなります。

睡眠には、体内時計・自律神経・睡眠ホルモンのメラトニンなどが関係しています！

なかでも**体内時計**を整えることが、よい睡眠をとるための鍵です。

体内時計は、**脳**(親時計)と**内臓**(子時計)にあります。脳の親時計が正しい時刻を刻み、あらゆる臓器の子時計に指示を出し、**睡眠や血圧、体温、心拍数、免疫機能、ホルモン分泌、代謝**などを制御しています。体内時計は、1日約25時間のリズムを刻んでいるため、生活時間の24時間とズレが生じます。

体内時計の調整に大切な事は……

朝起きたら日の光を浴びる (脳の親時計リセット)



親時計リセット後に 朝食でエネルギー補給 (内臓の子時計リセット)



自律神経 内臓や感覚を動かしている神経

交感神経(カラダを活動的にする)と**副交感神経**(カラダを休める)があります。睡眠時は**副交感神経**、起きると**交感神経**が働きます。

メラトニン(睡眠ホルモン) 夜間に分泌され、催眠作用があり、1日のリズムを調整しています。

明るい光によって分泌が抑制されるため、日中は分泌が低くなります。しかし、夜間でもコンビニ店内などの明るい光を浴びると分泌が低下します。

必要な睡眠時間は、人それぞれ 昼間の眠気がないことが目安 加齢で必要な睡眠時間は短縮

睡眠の質 「睡眠により十分に休養が取れたか」という感覚

これは、健康づくり推進員の睡眠満足度調査です！
2人に1人は睡眠の満足度が**低い**ことがわかります！
よい睡眠をとるためのヒントを裏面にのせました！



普段、睡眠は十分にとれていると
感じていますか？

どちらでもない

あまり
眠れていない

眠れている

7

4

11

↓よい睡眠をとるためのヒント↓

★体内時計を整える生活★



就寝前の食事、コーヒーや
緑茶、寝酒、喫煙は禁物

毎日規則正しい時間に入床



規則正しい時間に起きて、
朝の光で体内時計をリセット

夜の明るい光は禁物、
暖色系の蛍光灯を

入浴は就寝 2 ～ 3
時間前が理想的



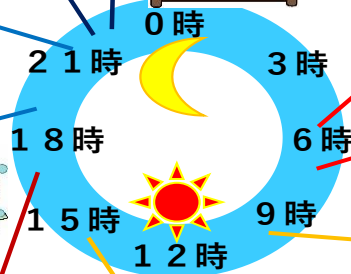
朝食で脳のエネルギー補給

日中の活動と自然光で
昼夜のメリハリを



運動は夕方理想です
が、ライフスタイルに
合わせた習慣で

短時間の昼寝が効果的
(午後 3 時までの 20 ～ 30 分程度に)



- ◇夕食は 19 時までに、その後間食しない！
- ◇湯船に毎日入る、ストレッチ♪
- ◇寝る前に辛いニュースは見ない！
- ◇寝る前に白湯や水を 1 杯飲む
- ◇眠くなってから寝床へ！
- ◇アロマや空気清浄機を使用
- ◇鼻腔を広げるテープを使用
- ◇寝床でスマホを見ない
- ◇枕を自分に合ったものへ変更
- ◇横になり首を暖める
- ◇寝床で目を閉じ深呼吸
- ◇眠れなくても、くよくよしない！

夜

健康づくり推進員の おすすめ快眠法



試して
みてください♪



朝

- ◇起床時白湯を飲む
- ◇太陽の光を浴びる
- ◇朝 7 時には起床！
- ◇ラジオ体操をする！

昼

- ◇午後にカフェインは飲まない！
- ◇日中に体を動かす
(1 日 1 万歩、週 2 でスポセン、筋トレ)
- ◇音楽やアウトドアをする

☆睡眠に関する Q&A☆

Q1
夜間に何度も目が覚めるが、
加齢も関係しているの？
何に気をつければよい？

Q2
寝る前に取らない方が
良い行動は？

Q3
ナイターテニスに行く日は、疲れている
はずなのに眠れないのはなぜ？

A1
加齢により、深い眠りが減り、浅い
眠りが増え、**少しの刺激でも目覚
めてしまいます。眠くなってから床
に入り、朝は決まった時間に起きる
ようにしましょう。**

A2
寝床で**スマホ**をみると、光の
影響で、体内時計のズレや睡
眠ホルモンが分泌されづらく、
なかなか眠れなくなることも！

A3
不眠は**感情の高ぶる出来事**でも生じ
ます。**眠る 3 時間前**は、激しい運動は
避けましょう。週に 1 ～ 2 回程度の不
眠は、誰にでも起こることです。日中の
生活に支障が無ければ大丈夫です。

