

# 睡眠

寝不足だと、勉強や仕事に集中できないことや、元気がでない、気分が不安定になるなど、「眠たい」ことで、日常生活に影響がでます。睡眠は年齢を重ねるとともに変化し、健康な方でも、何度起きる中途覚醒や、朝早く目がさめる早朝覚醒が増えるといわれています。心身の健康には、睡眠も影響します。睡眠状態や睡眠の問題を知っておきましょう。

# 睡眠対策 で健康づくり!

## タイプ1 入眠困難

床についてもなかなか眠りにつけない(30分~1時間以上眠れない)。

## タイプ2 中途覚醒

いったん眠りに関わっても翌朝起床するまでに何度も目が覚める。

## タイプ3 早朝覚醒

起きたい時刻の2時間以上前に目が覚め、その後眠れない。

## タイプ4 熟眠障害

眠りが浅く、睡眠時間のわりに熟睡した感じが得られない。

現在、日本では、約5人に1人が「睡眠で休養が取れていない」、「何らかの不眠がある」と言われており、その割合は年々増えています。睡眠障害の中で最もよくみられる不眠症は男性より女性に多く、20~30歳代に始まり加齢とともに増加し、中年、老年と急激に増加します。

不眠症には、主に上記のようなタイプがあり、同時に複数現れることがあります。年齢、性差、頻尿などの身体的理由、悩みなどの心的理由、就寝前のカフェインの摂取やスマホ操作などの生活習慣の影響など様々な事がきっかけで起こります。

**右図を参考に、対処法を知りましょう!**

あさクリ コラム  
**COLUMN**  
「ご近所付き合い」  
by 事務長 松本

若い人たちはスマホだとかラインだとかいうもので連絡を取り合うのが当たり前の中のようです。世の中では、もう古いと言われる携帯をなんとか使っている私は災害が起こった時どうすれば良いのか。でも、大切なのはやっぱり人のつながりだと思う。スマホがなくても人付き合いは大切にしないで。そして、コロナで会話も減っては来たものの声をかけてくれるご近所の存在は忘れないように大切にしないで。

## 健康づくりのための睡眠 12箇条

- 1 良い睡眠で、からだも心も健康に
- 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
- 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
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

厚生労働省健康局編「健康づくりのための睡眠指針2014」を参考に作成



# SLEEP



休息と  
とろろ

あさクリ  
声おまかせプロジェクト