

働くあなたの元気を応援！「よい眠り」で明日を変える

数字で見る！健康寿命の秘訣

睡眠時間は **6 時間 以上** を目安に **+ 休養感**

睡眠時間の確保に合わせて、「睡眠により休養感が得られているか」も重要です

睡眠時間

を確保する

日本人の睡眠時間は、世界一短い！？

OEDC（経済協力開発機構）2021の調査によると、日本の平均睡眠時間は調査国の中で最下位。そのなかでも特に、働く世代では4割以上が「6時間未満」しか眠れていないという深刻な実態があります。

睡眠不足は単なる「眠気」だけでなく、肥満・メタボリックシンドローム、高血圧、心臓病、脳卒中、うつ病などの発症リスクとなるとともに、仕事のパフォーマンスを低下させます。

また、「眠っているのに休んだ感じがしない（睡眠休養感がない）」をほったらかしにしないことが大切です。

睡眠環境や生活習慣を見直しても改善されない場合は、病気が潜んでいる可能性もあるので注意！

あなどれない！「睡眠負債」の弊害

からだ
肥満や病気との関連



睡眠不足は食欲を高めるホルモンを増やし、肥満を招きます。また、交感神経が休まらず血圧も上昇。糖尿病や高血圧など生活習慣病のリスクも高まります。

こころ
メンタルヘルスへの影響



睡眠には脳の疲労やストレスを回復させる役割があり、睡眠で休養がとれた感覚が低い人ほど、抑うつ度合いが強いことや感情の安定度などに関係することが分かっています。

こんなことはありませんか？あなたの睡眠 チェックしてみよう

- ☐ 睡眠時間が足りていない
- ☐ 夕方以降によくカフェインをとる
- ☐ 朝目覚めたときに休まった感覚がない
- ☐ 喫煙や寝酒習慣がある
- ☐ 日中に眠気が強い
- ☐ 睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても眠りの問題が続いている
- ☐ 寝る前や寝床でデジタル機器を使う
- ☐ ストレスが強く、日中に解消しきれない
- ☐ 食事時間が不規則だ



当てはまる項目が多い人は要注意！



今日からできる3つのアクション

少しずつ意識してみることが大事！できることから実践してみよう

Action 01 朝の習慣-体内時計のリセット-

朝の光を浴びる

朝起きたら、カーテンをあけて**日の光を浴びましょう**。脳にある体内時計がリセットされ、15～16時間後に自然な眠気が訪れます。



朝ごはんを食べる

内臓の体内時計をリセットさせるのが「**朝食**」です。食事することで体温も上がり、活動スイッチがONになります。日頃、朝食抜きの人も、**まずは一口から！**



Action 02 寝る前はからだもスマホもスイッチオフ

入浴は寝る90分前に

湯船にゆっくりつかって、リラックス。寝る90分前に入ると、お風呂で上がった深部体温が下がるタイミングで、スムーズな入眠が訪れます。



スマホは1時間前にオフ

ブルーライトは脳を覚醒させます。近くに置いてしまうと、ついつい触ってしまうスマホ。**寝る前1時間、少なくとも30分前には手元から離して布団に入りましょう。**



Action 03 休日は上手にリフレッシュ

寝だめに注意！

休日だからといって、いつもより遅く起きるのは逆効果。体内時計を狂わせ、社会的時差ボケを招きます。

いつもと同じリズムで起床するのが理想ですが、少なくとも差は2時間以内に。



積極的休養のススメ

積極的休養は、散歩などの軽い運動などでリフレッシュする「**攻めの休息**」です。自律神経が整い睡眠の質が向上するほか、幸せホルモンの分泌でメンタルも回復します。寝だめより生活リズムが崩れにくく、翌週の仕事の活力を養うメリットがあります。



もしかして睡眠時無呼吸症候群！？
放置せずに専門医に相談を

- 激しい「いびき」を指摘される
- 寝ている間に「呼吸が止まっている」と言われる
- 日中に強い眠気がある、体がだるい



発行：久留米市保健所健康推進課

TEL 0942-30-9331

FAX 0942-30-9833