

## ちゃんと眠れていますか？



東城支所保健福祉室

しみず 清水 めぐみ 保健師

疲れているのに眠れないことはありませんか？

●こんなときは不眠かも

●なかなか寝付けない。  
●夜中に何度も目が覚めてしま  
う。

●まだ起きる時間ではないのに  
目が覚めてしまう。

●ぐっすり寝た気がしない。  
●こんなことがあれば、睡眠につ  
いて考えてみましょう

●睡眠と心身の健康

不眠がある人は、全体で5人  
に1人、高齢者では3人に1人、  
高校生でも4人に1人といわれ  
ています。不眠は、高血圧や糖尿  
病、意欲の低下や抑うつ、認知症  
などの病気のほか、注意力・集中  
力の低下による転倒・骨折など  
の事故にもつながります。

●上手な睡眠のツツ

睡眠改善のポイントは、生活  
習慣と睡眠環境の見直し・調整  
です。

生活習慣の見直し・調整

①朝、太陽の光を浴びる

人間の体のリズムは25時間  
ですが、朝日を浴びることで、脳の  
時計をリセットし、24時間に合  
わせることができます。

②規則正しく食事を取る

特に朝ごはんが大切です。し  
っかりかんで食べましょう。こ  
れで腹時計がリセットされます。

③昼間は適度に体を動かす

④日中眠たくなったら、12時か  
ら15時までの間で、30分以内の  
短い昼寝をする

夕方以降の居眠り(こたつで  
のうたた寝も含めて)をしない  
ことです。たとえば22時から7  
時間ぐっすり眠りたいなら、22  
時から7時間前の15時以降はし  
っかり起き続けましょう。

睡眠環境の見直し・調整

①寝酒は避ける

就寝前4時間以内のお茶やコ  
ーヒー、チョコレート、寝酒は極

力避けましょう。カフェインや  
アルコールは利尿・覚せい作用  
があり睡眠の質を悪くします。  
アルコールで寝付きがよくなる  
のは一時的なもので、同じ効果  
を求めて飲酒量が増え、アルコ  
ール依存症になる恐れも出てき  
ます。決して不眠の対策にはな  
りません。

②頭寒足熱を

手足を温め、血流をよくして  
体熱を逃がしやすくしましょう。  
身体は、体温を下げることで眠  
りに入ります。手足が冷たいと  
血管が縮んで熱が逃げにくくな  
ります。また、就寝前の食事は肥  
満の原因になるばかりか、体温  
を上げて寝付きが悪くなるので  
控えましょう。

③脳と体をリラックス

お風呂はぬるめに、寝るとき  
に悩み事を考えない、無理して  
寝ようと悩まない、インターネ  
ット・携帯電話は短めに、夜は明  
るい光を浴びないなど、実践し  
てみましょう。

必要な睡眠時間は人それぞれ  
ですが、快適睡眠でストレス解  
消できるよう、工夫してみてください  
いかがでしょうか。

相談窓口

不眠電話相談 (広島産業保健推進センター)

☎0120-927-225  
月曜日 9時~13時  
火~金曜日 13時30分~17時

こころの電話  
☎082-892-9090  
平日 9時~12時 / 13時~16時30分

いのちの電話 24時間年中無休  
☎082-221-4343

保健医療課健康推進係 (☎0824-73-1255)  
または各支所保健福祉室・市民生活室

パパ、ちゃんと眠れてる？

働き盛りのお父さんへ

ごはんはおいしく  
食べられてる？  
体のだるさが  
続いている？  
ゆうべはちゃんと  
眠れた？

気になる方は  
かかりつけ医や専門機関に相談してみましょう

2週間以上続く不眠は、うつサインかもしれません

