

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時間に合わせる事ができます。

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日中眠れなくなったら、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

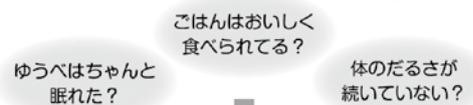
☎082-221-4343

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



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