

心身の健康づくりに欠かせない 良い睡眠をとる方法

■問い合わせ先
町福祉センター健康福祉課
☎962-5151(直)

睡眠は、健康増進・維持に不可欠な休養活動です。日本人の平均睡眠時間は世界の中でも短く、一人ひとりの十分な睡眠の確保は重要な健康課題となっています。日常的に質(睡眠休養感)・量(睡眠時間)ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保つことが大切です。

1日の平均睡眠時間が
6時間未満の人の割合
男性 37.5%
女性 40.6%
男性30～50歳代
女性40～50歳代
では
4割以上

●睡眠の悪化による影響

- ◆脳・心血管、認知機能、精神的な健康などに関連したさまざまな疾患の発症や寿命短縮リスクが増加する。
- ◆眠気や疲労が原因の事故やけがのリスクが増加する。
- ◆心身の疲労回復機能が低下する。
- ◆成長や記憶(学習)の定着・強化など、環境への適応能力の向上を損なう。

●睡眠に関する推奨事項

高齢者

- ◆寝床にいる時間は、8時間以内を目安とする。
- ◆食生活や運動などの生活習慣、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高める。
- ◆日中の長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。



成人

- ◆睡眠時間は6時間以上を目安とする。
- ◆食生活や運動などの生活習慣や寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高める。
- ◆睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、病気が潜んでいることがあるため注意する。



こども

- ◆小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。
- ◆朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりと摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。



●良質な睡眠のために

《環境づくり》

- ◆日中にできるだけ日光を浴びる。
- ◆寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝る。
- ◆寝室は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝の1～2時間前に入浴し身体を温めてから寝床に入る。
- ◆できるだけ静かな環境でリラックスできる寝衣・寝具で眠る。

《生活習慣》

- ◆適度な運動習慣を身につける。
- ◆しっかりと朝食を摂り、就寝直前の夜食を控える。
- ◆就寝前にリラックスし、無理に寝ようとすることを避け、眠気が訪れてから寝床に入る。
- ◆規則正しい生活習慣により日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつける。



《嗜好品》

- ◆カフェインの摂取量は1日400mg(コーヒーを700ml程度)を超えないようにする。
- ◆夕方以降のカフェイン摂取を控える。
- ◆深酒や寝酒はやめる。
- ◆喫煙(紙巻きたばこ、加熱式たばこなどのニコチンを含むもの)は避ける。

控えましょう



もっと詳しく知りたい人は、厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を参照してください。



厚生労働省
ホームページ