

健康が一番にや



健康増進だより

◎日高町役場健康増進課
TEL 01456-2-6571
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

あなたは、眠れていますか？

日本の成人で不眠で悩む人は約35%とされています。

厚生労働省では、健康づくりのための睡眠指針「睡眠12か条」を掲げています。

今回は、快適睡眠のポイントをご紹介します。

睡眠のための環境づくり

- ・就寝時、室内の照明は暗くする。
- ・寝床に入ったら、スマホやゲームをしない。
- ・夜眠れなくても、休日の寝だめ・遅く起きるなどはせず、決まった時間に起きる。
- ・朝起きたら、太陽光を浴びて体内時計をリセットする。

睡眠に効果的なリラックス法

- ・就寝前にぬるめのお湯で入浴する。
- ・カフェインなどの刺激物は避けましょう。
- ・寝酒は深い睡眠を減らしてしまいます。
- ・晩酌は就寝2〜3時間前までにし

ましよう。

・日中に適度な運動をすると熟睡感が増します。

睡眠に関するウン？ホント？

Q 必要な睡眠時間は、世代によって異なるって本当？

正解は【ホント】です。

日本の成人の夜間睡眠時間は6時間以上8時間未満の人がおよそ6割を占めており、これが標準的な睡眠時間と考えられます。

しかし、一般的に年齢を重ねるにつれて、睡眠時間は短くなる傾向にあります。

高齢者の場合、無理に長時間寝床で過ごす、かえって眠りが浅くなってしまふことがあるので、自分に合った睡眠時間を意識するようにしましょう。

Q 睡眠不足が生活習慣病の原因になる？

正解は【ホント】です。

さまざまな研究から、睡眠不足や不眠が、肥満や高血圧、糖尿病や脳卒中などの生活習慣病を引き起こすことが明らかになってきました。

これは、睡眠の変調が、食事や運動などほかの生活習慣の乱れを誘発したり、体の調子を整えるホルモンに影響を及ぼすことが原因と考えられています。

「たかが、睡眠不足くらいで」と軽く考えていると、思わぬ大病につながることもあるので、気をつけましょう。

Q 眠くなくても、とりあえず寝床に入った方がいい？

正解は【ウン】です。

眠くないのに無理に寝床に入っても、かえって緊張が高まり眠りへの移行を妨げてしまいます。

また、不眠が続くと「今日も眠れないのではないか」との不安から、ますます眠れなくなるという悪循環に陥りがち。

心身をリラックスさせ、眠くなってから寝床につくことを心がけましょう。寝床につく時刻が遅くなっても、朝は同じ時間に起床することで、入眠時間が安定します。

Q 睡眠で休養感が得られないときは、うつ病の可能性があるって本当？

正解は【ホント】です。

きちんと、睡眠をとっているのに十分な休養感を得られない時は、こころの病気にかかっている可能性があります。中でもうつ病は、不眠と密接な関係があり、うつ病患者の9割近くに不眠の症状がみられたとの報告もあります。2週間以上続く、慢性的な不眠は、うつ病のサインかもしれません。



不眠がある時は専門医へ

ストレスや悩みがあると、一時的に眠れなくなることはよくあることです。

この一次的な不眠が長引いてしまうと「今日も眠れないのではないか」という不安が強くなり、不眠が改善されにくくなります。

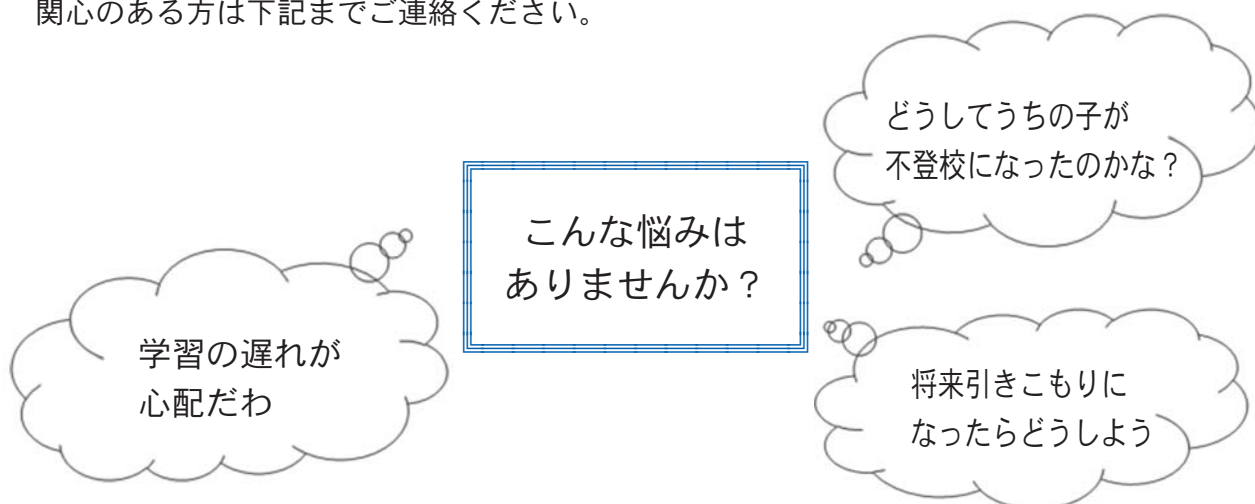
また、不眠の背景には、睡眠時無呼吸症候群、むずむず足症候群、うつ病など別の病気が隠れている場合があります。

不眠が治らないときは、かかりつけ医に相談したり、睡眠外来や精神科、心療内科を受診するとよいでしょう。



不登校で心配している家族が語る会 (四つ葉の会)

日高町では、お子さんが不登校で心配しているご家族を対象に、本会を開催します。(予約制) 関心のある方は下記までご連絡ください。



対 象：お子さんが不登校で心配しているご家族
☆今年度の会は、次の日程で開催します (予定)

日時・場所：下記のとおり 14:00~16:00 富川公会堂 2階 小会議室

5月26日(火)	9月29日(火)	令和3年1月26日(火)
7月28日(火)	11月24日(火)	令和3年3月30日(火)

※希望される方は、開催の前日までにご連絡ください。
※日程や内容は変更する場合があります。

個別相談も行っています。
いつでもご連絡ください。



お問い合わせ先 日高町役場 健康増進課 電話：01456-2-6571
日高総合支所 地域住民課 電話：01457-6-3173
日高町教育委員会 管理課 電話：01456-2-3721