

働く世代の健康と睡眠

～知っているようで知らない睡眠のこと～

睡眠負債を抱えていませんか？

あなたの睡眠健康度簡易チェック

- 睡眠時間が足りてない
- 朝目覚めた時に休めた感覚がない
- 日中に眠気が強い
- 寝室環境が快適でない
(例) 寒い・暑い・うるさい・明るい
- 寝る前や寝床でデジタル機器を使う
- 日中の運動量が少ない
- 食事時間が不規則だ
- 夕方以降によくカフェインをとる
- 喫煙や寝酒習慣がある
- 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



チェックが多い人ほど、生活習慣を見直しましょう！

週末に長く寝る(寝だめ)習慣は、平日の睡眠不足のサインです。チェックリストに該当し、睡眠負債を抱えたままにしていると、うつ病などのこころの病気や、肥満・高血圧・糖尿病などの生活習慣病、脳梗塞など身体の病気のリスクも高めます。

逆に、良い睡眠は、業務効率を良くします。

睡眠は、量と質の両方が大切です。仕事や家庭の時間を工夫し、毎日、最低でも6時間以上の十分な睡眠時間の確保と、睡眠の質を高めましょう。睡眠の質を高める生活の工夫は、裏面をご覧ください。

※こども、高齢者における睡眠時間の目安は変わってきます。

下記 QR コード(厚生労働省のホームページ)に成人、こども、高齢者の対象別に、健康づくりのための睡眠ガイドがございましたのでご活用ください。



良い睡眠のために、できることから始めよう！



朝

【朝の習慣】

朝起きて、朝日を浴び、朝食を食べる

体内のリズムがリセットされ、夜になると眠くなります。



【運動習慣】

日中は積極的にからだを動かす

日常生活の中で、息が弾み汗をかく程度の適度な運動習慣による疲労感が、良い睡眠につながります。難しい場合は、日常生活で5分でも身体を動かすことを意識しましょう。



昼

【食習慣】

カフェイン・飲酒・喫煙・塩分を控える
就寝間際の夕食、夜食は控える

カフェイン・ニコチンは覚醒作用があり、アルコールは眠りの質を下げます。食塩の摂りすぎは、夜間頻尿に影響を与えます。寝る前の食事は、体内のリズムを乱れさせ、眠りを妨げます。残業の時は、夕方におにぎりを食べる等、工夫しましょう。

入浴により身体を温めると、眠りにつきやすくなります。入浴は1~2時間前が効果的です。

【入浴習慣】入浴により身体を温める

【光の調節】

夜間のパソコン・ゲーム・スマホ使用は避ける

寝る前に電子機器の強い光を浴びると、体内のリズムが乱れます。



ストレッチや音楽鑑賞などで、寝る前の1時間は、リラックスする時間を確保するようにしましょう。

【就寝前の習慣】

寝る前のルーティンを見つける

【寝室の環境】

寝室はなるべく暗く、心地よい温度、静かな環境を整えましょう

心地の良い環境が、眠気を催すホルモンを分泌させます。

良い睡眠に向け対策をしても、改善されない場合は、早めに専門医にご相談ください。

こころの健康相談

- ・保健所では、精神科医師（要予約）や保健師（随時）がこころの悩みに関する相談を受け付けております。
- ・費用は無料。開設日時は、お電話にてお問い合わせください。

対象居住地：大牟田市・柳川市・八女市・筑後市・大川市・みやま市・大木町・広川町

連絡先：福岡県南筑後保健福祉環境事務所 健康増進課 精神保健係

0944-72-2176（平日8時30分から17時15分）

このチラシに関するお問合せ先

福岡県南筑後保健福祉環境事務所
健康増進課 精神保健係

〒832-0823

柳川市三橋町今古賀 8-1 (柳川総合庁舎 1階)

時間：平日 8時30分から 17時15分

電話番号：0944-72-2176

ファックス：0944-74-3295

