

テーマ「よい眠りで健康に」

県では、県民の「健康寿命の延伸」及び「健康格差の縮小」を目指し、健康づくりに関する取組を推進しています。健康コラムでは、健康に関する正しい情報と新しい情報を発信し、県民の皆様の健康でいきいきした毎日を応援していきます。

睡眠は、こども、成人、高齢者の健康増進・維持に不可欠な休養活動ですが、睡眠時間は長過ぎても短過ぎても健康を害する要因となります。
朝目覚めた時にしっかりと休まった感覚（休養感）があることがよい睡眠の目安です。
みなさんは、睡眠で十分に休養がとれていますか？

【参考】第四次和歌山県健康増進計画における数値目標

	2022年（現状）	2035年（目標）
健康寿命の延伸	男性 72.39年 女性 75.33年	男性 75年 女性 78年
特定健康診査実施率（40～74歳）	48.9%	70%以上
食塩摂取量（20歳以上）	9.5g	7g
野菜摂取量（20歳以上）	252.3g	350g
一日の歩数の平均 （20～64歳）	男性 7,690歩 女性 6,771歩	8,000歩
喫煙率の減少	男性 23.7% 女性 6.4%	男性 18.9% 女性 3.5%

よい眠りとは？

よい眠りのポイントは…

量
(睡眠時間)

と

質
(睡眠休養感)

の両方を確保すること

睡眠で休養がとれている感覚のことを「睡眠休養感」といいます。
睡眠時間が長くて疲れがとれないなど睡眠休養感が低下してしまうと、心身の健康に影響を及ぼします。

睡眠の問題が慢性化すると、**肥満、高血圧、2型糖尿病、心疾患、脳血管障害**の発症リスク上昇や悪化に関連し、**死亡率が上昇**することが明らかになっています。

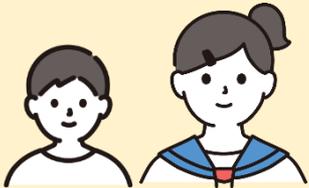
日中の強い眠気や、休日に長く寝る
「寝だめ」は慢性的な睡眠不足のサイン！
平日に十分な睡眠時間を確保するようにしましょう。



※過剰な「寝だめ」は体内時計が乱れ、睡眠の質を低下させる可能性があります。
「寝だめ」をする場合は、「平日の睡眠時間 + 1時間」程度にしましょう。

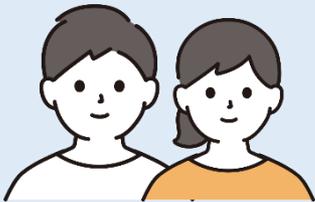
年代別眠りのポイント

こども



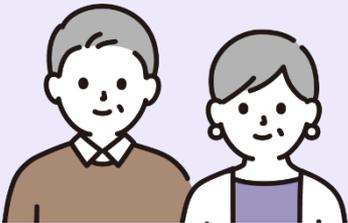
- 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしの習慣化は避ける。

成人



- 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。
- 日常の食生活や運動、睡眠環境等を見直して睡眠休養感を高める。
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいる可能性があるので注意する。

高齢者



- 寝床で過ごす時間が長いと病気のリスクとなるため、寝床にいる時間は8時間を超えないことを目安にする。
- 日常の食生活や運動、睡眠環境等を見直して睡眠休養感を高める。
- 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝を避け、活動的に過ごす。

よい眠りのためのヒント

環境づくり



- ・ **寝室にはスマートフォンやタブレットを持ち込まず、できるだけ暗くして眠る。**
遮光機能のあるカーテンを使用する、夜間は照明を減らすなどの工夫をし、起きたら朝日を浴びて体内時計をリセットしましょう。日中にできるだけ日光を浴びると入眠しやすくなります。
- ・ **寝室は暑すぎず寒すぎない温度に。就寝の1～2時間前の入浴で身体を温めて。**
極端に湯温が高いと、かえって入眠を妨げるので注意！
- ・ **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付ける。**
日中に身体をしっかり動かすと睡眠の質を高めることにつながります。ただし就寝1時間以内の激しい運動は眠りを妨げる可能性があるので注意！
- ・ **しっかり朝食を摂り、就寝前の夜食を控える。**
朝食を欠食すると体内時計の後退による寝つきの悪化、睡眠休養感の低下等のデメリットがあります。
- ・ **就寝前はリラックスする。**
眠れないときは無理に寝ようとせず、一度寝床を出てリラックスし、眠気が訪れてから寝床に入りましょう。
- ・ **規則正しい生活習慣で日中の活動と夜の睡眠のメリハリをつける。**



よい眠りのためのヒント

気を付けたい嗜好品

カフェイン

- ・摂取量は1日400mg（コーヒー700cc程度）を超えると眠りにくくなる可能性がある。
- ・夕方以降のカフェイン摂取も睡眠に影響しやすい。

アルコール

- ・晩酌での深酒や眠るためにお酒を飲むこと（寝酒）は睡眠の質を悪化させる可能性がある。



ニコチン

- ・喫煙（紙巻きたばこ、加熱式たばこ等のニコチンを含むもの）は睡眠の質を悪化させる可能性がある。



必要な睡眠時間や健康状態、ライフスタイルは個人によって異なります。
よい眠りのために、できそうなことから生活に取り入れてみましょう。



睡眠習慣を改善しても睡眠の悩みが続く場合は、医療機関に相談しましょう。