

2016¹⁰

大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙

第28号

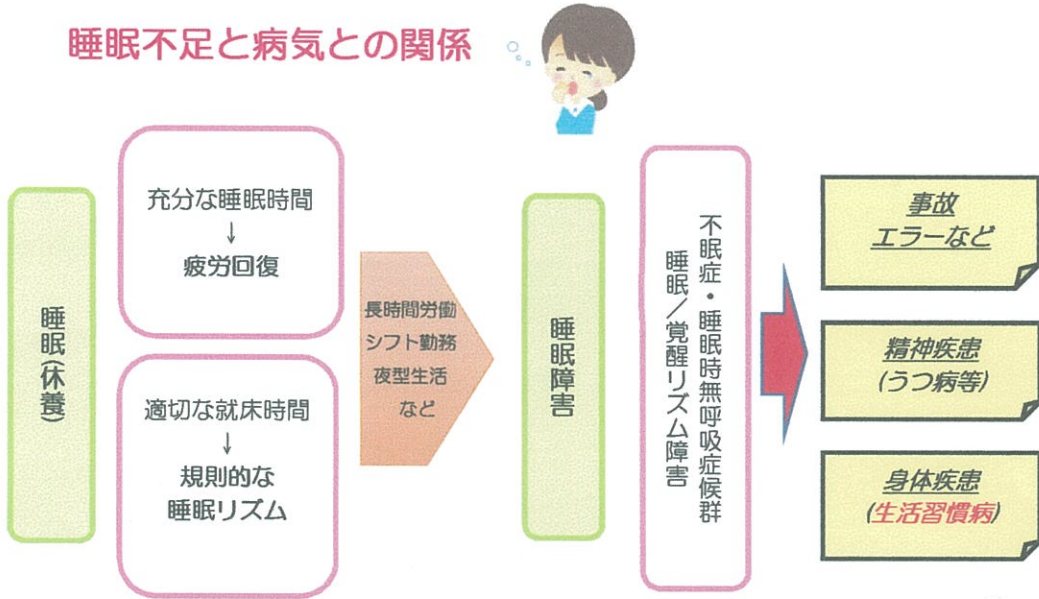


平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

さて、みなさんは現在の睡眠で十分な休養はとれていますか？

睡眠は、心身の疲労を回復する働きがあります。そのため、睡眠による十分な休養が得られないと、生活習慣病の発症やこころの病気につながる場合があります。なかなかスッキリしない・疲れがとれないという方は、睡眠について正しい知識を身につけて、自分にあった睡眠を見つけてみませんか。

睡眠不足と病気との関係



日本人(特に子どもや就労者)の睡眠時間は世界で最も短いと言われています。慢性的な睡眠不足は日中の眠気や意欲低下・記憶力減退など精神機能の低下を引き起こすだけでなく、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼすと言われています。

また、入眠困難や中途覚醒・早朝覚醒など不眠症状のある人では良眠している人に比較して糖尿病になるリスクが **1.5~2 倍** になることが知られています。



良い睡眠をとるには



- ★ **毎日決まった時間に起きる**
夜眠れなくても、起床時間は変えない。起床時間がずれていくと体内時計がずれてきます。
- ★ **軽く汗ばむ程度の運動をする**
適度な運動は血行が良くなり、入眠を促します。しかし、入眠直前の運動や激しい運動は逆効果です。
- ★ **睡眠前に大量の食事を摂らない**
入眠の3~4時間前には腹八分目で食事を済ませておきましょう。
- ★ **就寝前のカフェインは避ける、寝酒は快眠の敵**
カフェインは眠気を妨げたり、眠りを浅くします。(カフェインの覚醒効果は3時間以上!)
寝酒は睡眠の質を悪くするだけでなく、睡眠時無呼吸症候群の危険も増やします。
アルコールの利尿作用で、夜間トイレに起きる回数が増えることがあります。
- ★ **朝食の習慣を**
毎朝しっかり食べると朝の目覚めが促され、睡眠と覚醒のメリハリがつけます。
- ★ **眠りやすい環境づくりも大切**
寝室の照明は温かみのあるもの(暖色系)を選びましょう。
40℃ぐらいのお湯にゆっくり浸かりましょう。(42℃以上では体温が下がりにくく、眠りを妨げます)
- ★ **十分な睡眠時間を**
成人なら平均睡眠時間 **6時間以上~8時間未満**の睡眠を維持している方が健康に過ごせるというデータが出ています。睡眠時間をしっかり確保しましょう。
夜間に十分な睡眠が得られなかった時は、昼に15分~30分の昼寝をすることも有効です。



~睡眠に関わる病気が隠れている可能性もあるので、気になる症状がある方は早めの受診を~

- 睡眠時無呼吸症候群(SAS) • 睡眠時に舌が沈下することで気道が閉塞され、大きないびきをかいて呼吸が停止し、血液中の酸素濃度が低くなり覚醒反応が起こって睡眠を邪魔する。
- レストレスレック症候群 • 下肢を動かしたい強い衝動が安静にしているときにひどくなり、(むずむず脚症候群) 特に夕方から夜にかけてひどくなる。
- 睡眠時ブラキシズム(歯ぎしり) • 睡眠中の歯ぎしり音を特徴とする睡眠障害。
- ナルコレプシー • 夜間に十分な睡眠をとっているにも関わらず、日中に場所や状況を選ばず強い眠りにかられる睡眠障害。
- うつ病



<1日8000歩 速歩きで合計20分>

<ご質問・お問い合わせ先>

大阪自動車整備健康保険組合 医療費適正化対策室 保健師：阪本 保健師：川内

TEL06-6762-6371 FAX06-6763-1800 相談開設日：火・水・木曜

ホームページ <http://www.oj-kenpo.com>