



2018

3

大阪自動車整備健康保険組合

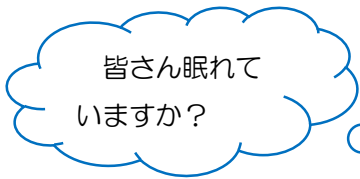
保健師からのお手紙



第45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。
現在、わが国では成人のおよそ5人に1人が睡眠の問題を抱えていると言われています。
社会が高齢化していること、夜型化が進んでいること、ストレスによって眠れないことも多いようです。また、不眠はうつ病の症状であるとともに、前兆として現れる危険因子でもあります。

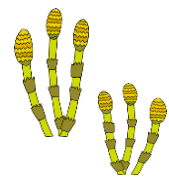
そこで今回は、良い眠りをとるために国が推進している¹⁾ 眠りのための12箇条を参考に、睡眠について考えたいと思います。



皆さん眠れていますか?



睡眠



入眠困難・寝つくのに30分以上かかる

中途覚醒・夜中に何度も目が覚め、再び寝入るのに時間がかかる

早朝覚醒・普段より早く目が覚める

熟眠障害・一晩眠っても疲労の回復感がない

良い睡眠で、
からだも心も健康に

良い睡眠のためには、
環境づくりも重要です

適度な運動、しっかり朝食、
眠りとめざまめのメリハリを

眠くなってから寝床に入り、
起きる時間は遅らせない

良い睡眠は、
生活習慣病につながります

若年世代は夜更かし避けて、
体内時計のリズムを保つ

¹⁾ 眠りのための

12

 箇条

睡眠による休養感は、
こころの健康に重要です

勤労世代の疲労回復・能率アップ
に、毎日十分な睡眠を

いつもと違う睡眠には、
要注意！

年齢や季節に応じて、昼間の
眠気で困らない程度の睡眠を

熟年世代は朝晩メリハリ、
昼間に適度な運動でよい睡眠

眠れない、その苦しみをかかえずに、
専門家に相談を

¹⁾ 「健康づくりのための睡眠指針 2014」厚生労働省健康局作成

睡眠負債って？



ここで今話題の「睡眠負債」について

いわゆる「睡眠不足」と違い、わずかな睡眠不足が、まるで借金のようにじわじわ積み重なる「睡眠負債」。命に係わる病気のリスクを高め、日々の生活の質を下げていることが最近、明らかになってきています

睡眠負債と脳の働き

⇒ 脳の衰えを感じていないのに徐々に低下している。

睡眠負債とがんの関連

⇒ 免疫システムの働きに影響をおよぼしているのか？

睡眠負債と認知症のリスクとの関連

⇒ 働き盛りの時期に十分な睡眠をとっておかないと 数十年先に認知症になるリスクを高める可能性がある。

「睡眠負債」見極め

週末、光が入らないようにして、時計や携帯など時間がわかる物を持たずに寝てみます。そして眠気がなくなるまで、ぐっすりと寝ます。(目が覚めても眠気が残っている場合は、2度寝してください)

もし、睡眠負債がある場合：普段より睡眠時間が長くなります。 ⇒ 通常より2時間以上長いと睡眠負債あり。

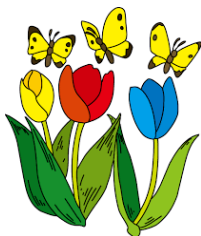
「睡眠負債」どう返済するの？



これまでより、長く寝る事です。ただし週末の寝だめに頼ると生活リズムが乱れ、平日の睡眠に影響しますので、お勧めできません。お勧めは、平日の睡眠時間を今より少し多めにし、週末も同じ時間をキープしましょう。

「睡眠時間」は？

個人差もありますが、若い成人の睡眠時間は7時間程度で、年齢と共に短くなります。



年齢に見合った生理的睡眠時間 25歳 ⇒ 7時間

45歳 ⇒ 6.5時間

65歳 ⇒ 6時間

(あくまで、目安です。)

高齢者の場合必ずしも7-8時間寝る必要はありません。

睡眠時間より「質の良い睡眠」を心がけることが大切です。

ご質問・お問い合わせ先> 〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町 2-3-1 岸和田第3ビル 3F 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 TEL06-6762-6371 FAX06-6763-1800

バックナンバーはホームページで <http://www.oj-kenpo.com>