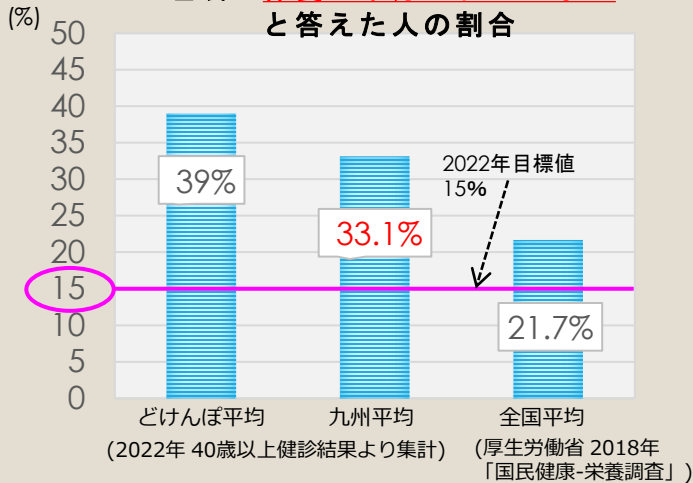


始めよう！眠り方改革

睡眠は、心身の健康と深くかかわっており、
健康の維持・増進に欠かせない休養活動です。
「働き方」だけでなく「眠り方」にも
目を向けてみませんか。



睡眠で休養が十分とれていない
と答えた人の割合



2022年のどけんぼ(40歳以上の健診結果)データでは、「睡眠で休養が十分とれていない」と答えた人は、九州地区では33.1%でした。どけんぼ平均と比べると、九州地区組合員の睡眠の状態は比較的良好なようですが、厚生労働省の2018年国民健康・栄養調査結果の全国平均21.7%と比べると、睡眠で休養がとれていないと感じる人が多いことがわかりました。厚生労働省が定める「健康日本21」の2022年の目標値は15.0%なので、積極的な眠り方改革が必要です。

睡眠不足は 体と心の病気のリスクを高めます

睡眠がとれていないと、集中力や注意力が薄れる、持続力がなくなる、判断力が鈍る、操作が雑になるなど、認知・判断・操作の全てにわたって悪影響を及ぼし、事故につながりやすくなります。

また、睡眠不足は食欲を高めるホルモンを増やすことがわかっており、肥満を招きやすくなるため、生活習慣病の発症リスクを高めます。

なお、うつ病では8割以上の人々が不眠を伴うといわれています。

さらに、これからの季節は熱中症のリスクにもなります。



眠り方改革のポイントは・・・

睡眠時間

+

睡眠休養感

(睡眠で休養が十分とれていると感じる)



小学生
9～12時間

成人(20～59歳)
6時間以上



推奨睡眠時間

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より



中学・高校生
8～12時間

高齢者

寝床で過ごす時間が8時間以上にならない



こんなお悩みありませんか？

睡眠休養感を高めるためのアドバイス



お悩み①

残業の後、家に帰って夕食をとるのは22時過ぎ、寝つきをよくするためにお酒を飲みます。



アドバイス①

遅い夕食は朝食欠食にもつながり、睡眠リズムを乱す悪循環を招きます。おにぎりなどの主食を夕方にとり、帰宅後はおかずだけにするなど工夫をしましょう。寝酒は寝つきやすくなっても、アルコール代謝の過程で覚醒作用が生じるため、途中で目が覚めやすくなり、睡眠の質は低下します。

お悩み②

いつも布団に入ってスマホを見たりして、気づいたら寝落ちしています。



アドバイス②

ブルーライトなどの光は、睡眠誘発ホルモンの分泌を妨げるため、寝つきにくく眠りを浅くします。寝る直前のデジタル機器の使用は控えましょう。

お悩み③

毎月生理前に眠くて仕方がありません。



アドバイス③

女性は男性よりも睡眠への性ホルモンの影響が大きいことが知られています。眠気覚ましに簡単なストレッチをしたり、お昼休みに15分程度の仮眠をとってみましょう。月経に伴って現れやすい症状を把握して、日常生活に支障が出る場合は婦人科を受診、相談しましょう。

お悩み④

寝つきが悪いので、眠くなくても早めに床につきます。



アドバイス④

必要な睡眠時間以上に寝床で長い時間を過ごすか、かえって睡眠の質が悪くなります。「布団は眠る場所」という条件反射を体に覚えさせるためにも、眠くなってから布団に入りましょう。

お悩み⑤

夜勤と日勤を不規則にこなしています。最近熟睡できなくなり、イライラしやすくなりました。



アドバイス⑤

夜勤は体内時計に反するため、不眠や睡眠休養感の低下など疲労につながります。カフェイン摂取や仮眠の取り方で影響を小さくすることもできますが、眠気など日常生活に支障を来している場合は医療機関を受診しましょう。

お悩み⑥

平日の睡眠時間が短いので、休みの日には寝だめします。



アドバイス⑥

いつもの起床時間より2時間以上遅く起きるのは、慢性的な睡眠不足の現れです(睡眠負債)。睡眠は貯金できません。お昼休みに仮眠をとったり、ノー残業デーや休日はいつもより早く就寝するなど、こまめな借金返済がおすすめです。

福岡健康支援室では、「睡眠計を使った睡眠の質の測定」「電話相談」「睡眠に関する講話」等をおこなっています。寝室の環境や食事、運動など、夏の健康管理法についてお気軽にご相談ください。

☎092-534-2530

