

平成26年度1月号

スポ振通信

今月のテーマは



「良い睡眠をとって、健康なからだづくりを」 です!



睡眠と健康との関係

私たちは、人生の3分の1を眠って過ごします。その睡眠は、人間の健康と深く関係しています。

睡眠不足になると・・・

- 記憶力減退など精神機能の低下を引き起こす
- 体内のホルモン分泌や自律神経機能にも影響を及ぼす
- うつ病などのこころの病気にかかりやすくなる
- 糖尿病や冠動脈疾患等の生活習慣病にかかりやすくなる

上記のような影響を及ぼすため、睡眠は健康なからだ作りのために、とても重要となります。食事、運動、飲酒、喫煙などの生活習慣と同様に自分の睡眠について関心を持ちましょう。

厚生労働省から平成26年3月に睡眠の重要性について、普及啓発を一層推進するため「健康づくりのための睡眠指針2014」が発表されました。



「健康づくりのための睡眠指針2014」の中では、質の高い睡眠をとるための睡眠12箇条が掲載されています。

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 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。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動でいい睡眠。
10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



12箇条の中にもでてくる『良い睡眠』とは・・・

日本人の平均睡眠時間は、7時間42分で、20年にわたり減少を続けています。週末などに長めに睡眠をとり、帳尻を合わせている方もいます。

一般的に言われる良い睡眠というのは、『朝起きた時に熟睡感を感じる』『昨日の疲れがとり、今日一日頑張ろうという力が湧く』ということです。いくら睡眠時間が長くても、熟睡感がなければ、良い眠りとは言えません。

良い睡眠をとるために、時間だけを長くするのではなく、質の高い睡眠をとれるようにしましょう。

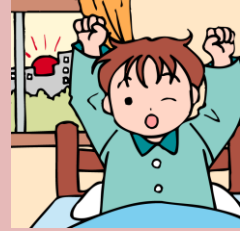


『朝スッキリと目覚め、日中は眠気がなく過ごせる状態』

このような状態を作るためにどうするのかを考えていきましょう！



良い睡眠をとるために・・・



(○) 睡眠の質を高めるもの

適度な運動



入眠を促進し、中途覚醒を減らすことにつながります。

寝室や寝床の中の
温度や湿度の調整



季節に応じて、眠りを邪魔しない範囲に保つことが大切です。

自分にあった
リラックス法



例えば：入浴(ぬるめと感じる湯温で適度な時間、ゆったりとする等)

寝室の照明の調節



明るい光には目を覚ます作用があるため、自分が不安を感じない程度の暗さにすることが大切です。

(×) 睡眠の質を悪化させるもの



就寝前 飲酒



入眠は一時的には促進しますが、中途覚醒が増え熟睡感が得られなくなります。

就寝前 喫煙



ニコチンには覚醒作用があるため、入眠を妨げ、睡眠を浅くします。

就寝前3～4時間以内
カフェインの摂取



入眠を妨げたり、睡眠を浅くする可能性があるため控えた方がよい

このように、生活習慣や環境により、睡眠の質は変化します。取り組めることから行ってみましょう！！



より質の高い睡眠をとるために・・・

『運動』 しましょう！！



この時期に運動を始めることに上記のような思いを抱いている方もいると思います。



豊中市内の体育施設では、さまざまな時間帯、年齢、対象の方に向けたスポーツ教室を開催しております。

詳しくは、各施設のHPや問い合わせの上、ご確認ください。

公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団

検索

<http://www.spotoyo.com/>

皆様のご参加お待ちしております！

公益財団法人 豊中市スポーツ振興事業団
楽しく健康生活



これからの時期、インフルエンザが更に流行することが考えられます。適度な運動を行い、質の高い睡眠をとることにより、健康なからだ作りをめざしましょう！！

参考文献：健康手帳 健康体力づくり事業財団

健康づくりのための睡眠指針2014 厚生労働省健康局

e-ヘルスネット <http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

