



東海村国民健康保険(国保)では、住み慣れた地域で自分らしく過ごすことができるよう、被保険者の皆さんの健康寿命の延伸を目指し、さまざまな取り組みを行っています。このコーナーでは、生活習慣が原因で発症しやすい症状についてなど、皆さんの健康維持に役立つ情報をご紹介します(全6回)。

【問い合わせ】保険課医療保険担当(☎282-1711 内線1131～1133)

人生の3分の1を占める「睡眠」。大切にできていますか？ “良い眠り”で健康づくりを始めましょう！

睡眠は、食事や運動、飲酒、喫煙などの生活習慣と同様に、皆さんの健康と深く関係しています。脳や心身の休息のために、睡眠は欠かせません。“良い眠り”は、心身の健康や日々の活力源となります。

右のチェック表で該当するものがある方は、十分な睡眠がとれていない可能性があります。この機会に、自分の睡眠の「質(=休養感が得られているか)」と「量(=睡眠時間)」を見直してみませんか。

- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 「昼間に眠気を感じる」…仕事や授業中に眠くなってしまふ |
| <input type="checkbox"/> | 「休養感が得られない」…朝起きた時に疲れが残っている感じがする、元気が出ない |
| <input type="checkbox"/> | 「休日に長く寝てしまう」…休みの日は平日より起床時間が遅くなりがちである |

ご存じですか？ とっても大切な「睡眠の役割」

睡眠は、単に「疲労や眠気を解消する」だけのものではありません。昨今では、睡眠が実にさまざまな役割を担っていることが明らかとなっています。

また睡眠の質が低下すると、生活習慣病などの罹患リスクが高まったり症状が悪化したりすることが分かっています。さらに、睡眠不足では、食欲を抑えるホルモンである「レプチン」の分泌が減り、逆

【睡眠の役割】

- ▽脳と身体に「休息」を与える
- ▽「記憶」を整理して定着させる
- ▽「ホルモンバランス」を調整する
- ▽「脳の老廃物」を取り除く
- ▽「免疫力」を上げて、病気にかかりにくい身体を作る



に食欲を高めるホルモンである「グレリン」の分泌が増えるため、食欲が増大することも分かっています。

“良い眠り”のために…「5つのポイント」を紹介します

① 睡眠は「質」と「量」を大切に！

睡眠時間が大きく不足すると、正常な思考が妨げられるほか、精神疾患のリスクが高まるなど、精神面の健康に大きな影響を与えます。また、睡眠を「ためる」ことはできません。平日の睡眠不足を休日で補おうとして、平日と休日との睡眠時間に大きく差ができてしまうと、体内時計が混乱し、眠りの質が悪くなります。

② 起床時間は一定に、朝起きたら光を浴びましょう！

朝起きたらカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込むことで、体内時計を整えることができます。

③ 昼間の眠気には「短時間の昼寝」がおすすめ！

昼間の早い時間帯に30分以内の昼寝をすると、昼間の眠気を抑えることができます。仕事に眠気を

感じるときは、休憩時間に15～30分以内の昼寝をするのも良いでしょう。

④ 夜の光には要注意！

寝る前のテレビやゲーム、スマートフォンの利用は、ストレス発散になる一方で、光の刺激や脳を興奮させる情報を与えてしまい、睡眠の質を低下させます。

⑤ 就寝前はアルコール・カフェインの摂取を控えて！

就寝前のアルコールの摂取や就寝前3～4時間以内のカフェインの摂取は、熟眠や入眠を妨げたり睡眠を浅くしたりする可能性があります。カフェインには利尿作用があり、夜中に尿意で目が覚める原因にもなります。※カフェインは、コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養・健康ドリンク剤などに含まれています。

