



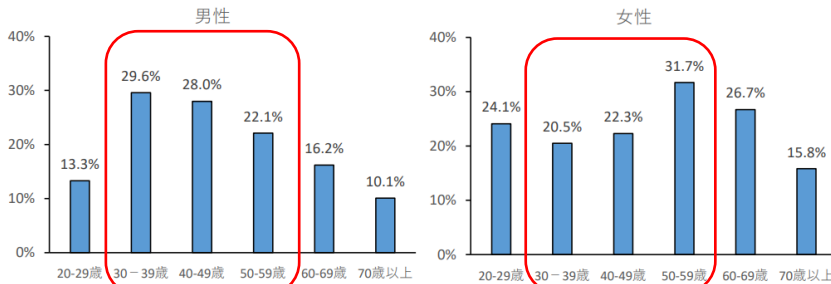
## 今回のテーマは「睡眠・休養」



### みなさんは十分な睡眠がとれていますか？

日本人の睡眠時間は短く、国の調査では約4割の人が6時間未満と回答しています。特に働き盛り世代は慢性的に睡眠が不足しがちです。宮城県民も睡眠による休養がとれていない人の割合は働き盛り世代で高くなっています。

睡眠による休養がとれていない人の割合（宮城県）



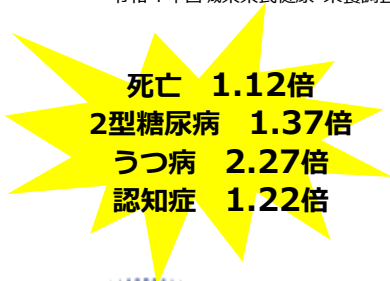
令和4年宮城県県民健康・栄養調査

### どのくらい寝れば良いの？

適切な睡眠時間は加齢とともに少なくなりますが、働き盛り世代で必要な睡眠時間は**最低6時間**とされています。6時間未満の短い睡眠は、将来、様々な疾患リスクの増加と関連しているため十分な睡眠時間を確保することが大切です。

### 適切な睡眠時間 = 睡眠休養感があること

適切な睡眠の目安としては、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚（休養感）があることが重要です。睡眠休養感の低下は、体や心の不良な健康状態とかかわることが明らかにされています。



休まった  
感覚  
(休養感)



### 良い睡眠のための工夫

#### ① 寝室の環境を整える

寝るときの環境で重要なことは『**光・温度・音**』です。

**光** 夜：できるだけ**暗**くする  
朝：カーテンを開け光を入れる

**温度** エアコン等で**適温**を保つ  
就寝1~2時間前の入浴が◎

**音** できるだけ**静**かな環境で



#### ② 日中の運動・身体活動を を増やす

適度な疲労を感じることで  
寝付きが促され、  
中途覚醒が減り、  
睡眠の質が高まります。

◎お風呂に入る前に筋トレ  
◎朝食の前にストレッチ  
**運動の習慣化**を！



#### ③ 嗜好品とのつきあい方を見直す



カフェインの摂りすぎ注意。  
夕方以降は少量でも影響有！



晩酌は控えめ、寝酒は×  
一時的に寝つきをよくしますが眠りの質は悪くなります。



ニコチンは覚醒作用があり、  
眠りを妨げます。  
**健康のためにも禁煙を！**

参考 良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のことリーフレット（厚生労働省）

毎年**5月31日**は**世界禁煙デー**です

禁煙は、病気にかかるリスクを減らすほか、たばこに使っていた時間やお金  
が有効活用できます。**禁煙にチャレンジしてみませんか？**



♪新規ご愛読者、随時募集中です♪

