



十分な睡眠とれていますか？

大切なのに軽視されがちな睡眠

今月の担当

保健師
小松 由季

地域福祉センター健康推進係
(☎52-3333)

1日の3分の1近くを占める睡眠は心身の健康に欠かせないものです。睡眠不足や睡眠障害は、生活習慣病の発症・悪化やメンタルヘルスの悪化、事故の発生に関係することが分かっています。しかし、実際には眠気に逆らって頑張るほうが偉いというように、睡眠を軽視する風潮も少なからず存在します。睡眠の役割を知り、睡眠を大切にすることが、健康を守り快適な毎日を送るために重要です。

あなたは眠れていますか？あなたの睡眠力をチェック！

- 平日特に眠気におそわれることはない
- 毎日決まった時間に起きている
- 朝起きると朝日を浴びている
- 朝食は定刻に食べている
- 週に5日以上、1回30分以上のウォーキング等の運動をしている
- 夕方から夜に、シャワーではなく風呂に入っている
- ストレスはためないほうだ

当てはまる項目が多いほど睡眠力が高いといえます。当てはまる項目が少なかった人は生活の中でぐっすり眠れる工夫をしてみてくださいはいかがでしょうか。

《快眠ですっきりとした生活を送るために生活習慣の工夫を》

- ① 規則正しい時間に起きて、朝の光で体内時計をリセット
- ② 朝食で脳のエネルギー補給
- ③ 日中の活動と自然光で昼夜のメリハリを
- ④ 昼間眠い時は、20～30分の昼寝で睡眠不足をカバー
- ⑤ 自分に合わせた、習慣化できる運動習慣を持つ
- ⑥ めるめのお風呂で体を温めリラックス
- ⑦ 寝室にも配慮して睡眠しやすい空間に整える（静かで暑すぎず寒すぎない）

《困った時には相談を》

寝付けない、夜中や早朝に目が覚める、昼間に強い眠気がある…などの症状にはからだや心の病気が潜んでいる場合があります。睡眠に異常があるときは軽視せず、かかりつけ医や専門医等に相談することが大切です。

喜びと悲しみ
(敬称略)

■ご出生おめでとうございます

○大矢 智行 男児 朝陽(あさひ) 若松 4/8

■お悔やみ申し上げます

○剣持 丈夫 88歳 宮下 4/10

○中尾 定良 88歳 林友 4/15

○齊藤トミ子 69歳 拓殖第二 4/26

人の動き

●世帯数 1,515 世帯 (+10世帯)

●人 □ 3,110 人 (+21人)

●男1,453人(+13人) 女1,657人(+8人)

平成27年4月30日現在()内は3月末比