

今月のテーマは「睡眠」です。睡眠は、健康増進・維持に不可欠な休養活動です。  
まだ解明されていない部分が多い睡眠ですが、多くの研究がなされ、少しずつ分かってきています！

### 睡眠の役割

脳の休息 疲労感の軽減 情緒の安定

→ 作業効率の向上 事故発生の低下 身体・精神の健康保持・増進

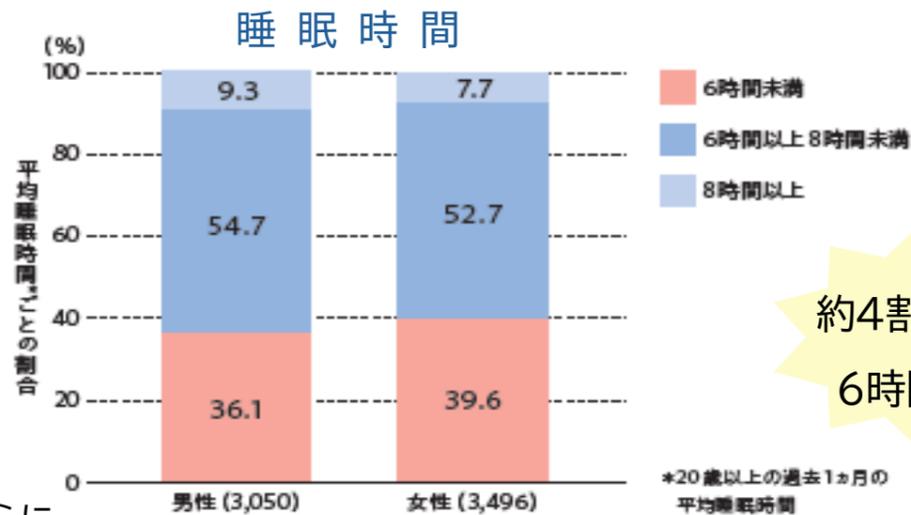
### 良い睡眠とは

睡眠の量(睡眠時間)と質(睡眠休養感)を十分に確保し、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



良い睡眠は、睡眠の量と質が十分に確保されることで担保され、死亡や病気のリスクを減らします

### 日本人の睡眠の状況



約4割の人が6時間未満

さらに...

睡眠による休養が十分とれていない人の割合は2割程度

年々増えています

厚生労働省 平成30年国民健康・栄養調査報告

こうした状況から、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が策定され、

全ての国民が取り組む重要課題として、年代別に推奨事項が取りまとめられています



## 睡眠時間の目安 と 良い睡眠のためにできること

### 高齢者

寝床にいる時間は8時間以内に必要な睡眠時間を確保

日中は長い昼寝はさけ、活動的に過ごす

### 成人

6時間以上を目安に必要な睡眠時間を確保

睡眠不調や睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣の改善を図ることが重要だが、病気が潜んでいる可能性にも留意

### こども

小学生は9~12時間、中高生は8~10時間を参考に睡眠時間を確保

### 注意

朝は太陽の光を浴び、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしの習慣を避ける

必要な睡眠時間には個人差があります  
いずれの世代でも、睡眠で適度に休養がとれた感覚があり、日中の眠気で困らない程度に睡眠時間が確保されていることが重要です

<良い睡眠のために>

### 日中の運動・身体活動を増やす

重要な点は『運動の習慣化』

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



### 寝室の環境を整える

重要な点は『光 温度 音』

朝日をあび、日中は明るく、夜は暗い環境で体内時計を整えましょう  
室温はエアコンなどを利用し快適な温度で



### 就寝前にリラックスし、嗜好品に注意する

就寝前の『食事 飲酒 喫煙 カフェイン スマホ』を控えましょう



- ・飲酒量が増すごとに中途覚醒の回数が増え、睡眠の質の悪化につながります
- ・1日カフェイン摂取量は400mgを超えないように

### 100mlあたりのカフェイン含有量

エナジードリンク等 32~300mg(製品1本あたり36~150mg)  
玉露 160mg コーヒー60mg 紅茶 30mg ウーロン茶 20mg

