

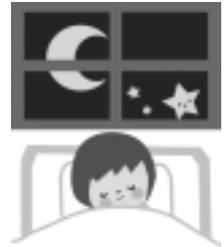


## 健康を保つのに重要な睡眠について

平成28年も早いもので1ヶ月経ちました。みなさんいかがお過ごしでしょうか？

今月は健康を保つのに重要な睡眠のお話をしたいと思います。

日本人の平均睡眠時間は7時間42分、男女別に見ると男性7時間49分、女性7時間36分です。現代社会では5人に1人が不眠症で悩んでいるとされています。睡眠は脳の休息、疲労感の軽減、情緒の安定を図るためにとても重要です。睡眠に問題があると高血圧・心臓病・脳卒中などの生活習慣病の危険性が上昇します。睡眠時無呼吸症候群という病気もあります。年齢とともに睡眠の時間は短く、眠りは浅くなります。



### ■快適な睡眠のために

- ①**時間**：8時間睡眠にこだわる必要はありません。体は活動を始めた14～16時間後に眠りの準備を始めます。休日に2時間以上長く寝過ぎすと寝つきが悪くなります。
- ②**朝が重要**：決まった時間の起床、日光を浴びること、規則正しい朝食習慣が大事です。寝床で長く過ぎると熟睡感が減ってしまいます。
- ③**昼寝**：午後3時までの20分程度の昼寝が午後の仕事効率を上げます。長い昼寝は逆効果です。
- ④**就寝前**：夕食後のカフェイン摂取、就寝1時間前の喫煙、寝酒は睡眠の質を低下させます。熱い湯での入浴（42℃以上）は脳が覚醒してしまいます。
- ⑤**環境作り**：自分に合った布団・枕・カーテン・音楽・香りなどでリラックスをしましょう。
- ⑥**眠れないとき**：いったん床を離れる、自然に眠くなったら床に就く、床にいる時間を短くするという事で熟睡感は増します。無理に早く寝ようとしないでください。普段の就寝時刻の2～4時間前のもっとも寝つきが悪い時間帯です。

睡眠障害は心と体の病気のサインの可能性があり、寝付けない・熟睡感がない・眠っても日中の眠気が強いという場合は医師に相談をしてください。睡眠薬への依存性はアルコール依存に比べればはるかに低いものです。医師の指導のもとで内服すれば快適な睡眠に効果的です。安易な市販薬の内服はしないように気を付けてください。

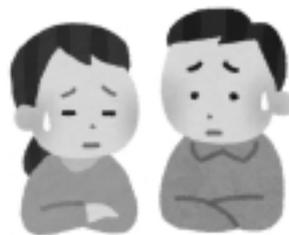
快適な睡眠で健康的な日常生活を目指しましょう！

## 住民福祉課から

### 生活困窮者自立相談窓口のご案内

あなたの生活の「不安」や「心配」をきかせてください！

「お金が無くて  
これからの生活が心配」



「就職したいけど、  
どうすればいいかわからない」

「色々悩みごとがあるけど、どこに  
相談していいかわからない」

「障がいがあるけど自立したい」

「引きこもり生活から抜け出したい」

このようにさまざまな理由により生活にお困りのみなさん、1人で悩まずに「下北地域自立相談窓口」にご相談ください。あなたと一緒に考え、あなたに寄り添いながらサポートします。

【相談受付】月曜～金曜 午前9時から午後5時まで（土日・祝日・年末年始を除く）

【相談場所】下北地域自立相談窓口（住所：むつ市中央1丁目8番1号 むつ市社会福祉協議会内）

【お問合せ】下北地域自立相談窓口 ☎ 3 3 - 3 0 2 3 E-mail: shimokita@aosyakyo.or.jp  
相談専用フリーダイヤル（青森県社協） ☎ 0 8 0 0 - 8 0 0 - 7 1 1 4（FAX兼用）