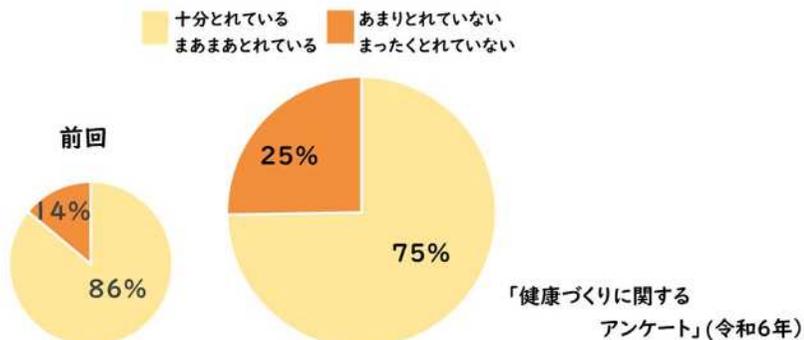


睡眠で休めていますか？

現代はどの世代も忙しく、睡眠時間の確保が課題です。みなさんは睡眠で十分な休養がとれていますか？



睡眠による休養がとれていますか？



須恵町民は最近、疲れている?!

アンケート調査によると、須恵町では4人に1人が睡眠で十分な休養がとれていないと回答しています。これは前回(平成28年度)実施したアンケート調査と比べると増加しており、須恵町の健康課題の一つです。十分な休養をとるには「睡眠休養感」がキーワードとなります。

「睡眠休養感」とは、朝、目覚めたときにしっかりと休まった感覚があることで、適切な睡眠の目安となります。健康を保つためには睡眠休養感が得られることが重要で、睡眠時間と睡眠の質が大きく関係しています。

ポイント①

睡眠時間を確保しましょう

必要な睡眠時間は年齢とともに変化し、個人差も大きいものですが、一般的に乳幼児は10時間以上、小学生は9時間以上、中高生は8時間以上の成人は6~8時間の睡眠時間を確保しましょう。睡眠時間を確保している場合であっても、休日の睡眠時間が平日よりも長い場合は、平日の睡眠時間が不足している可能性があります。平日の就寝時刻を早めたり、必要以上の早起きを避けましょう。

睡眠休養感

=



×

睡眠の質



ポイント②

睡眠時間が短いとどうなる?

短い睡眠時間は、肥満、高血圧、糖尿病、循環器病、メタボリックシンドローム、うつ病など様々な疾患を発症する危険性を高めると言われています。また、短い睡眠時間は寿命が短縮する危険性を高め、睡眠時間が6時間未満ではこの危険性が顕著に高まることが明らかにされています。須恵町では30~60代の働き世代の約50%が6時間未満と回答しており睡眠時間の確保が課題です。

ポイント③

リタイア世代は長寝に注意しましょう

必要以上に長い睡眠時間も問題です。特にリタイア世代では、必要な睡眠時間が短くなるのに対して、定年などを迎えて日中の用事が減ると、睡眠に充てる時間や、寝床で過ごす時間が増えてしまいがちです。寝付くまで時間がかかったり、途中で目が覚めたり、熟睡した感じが得られないと感じる場合は、横になる時間を短くしてみましょう。

まとめ

睡眠で適度に休養がとれた感覚と、日中に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。これまでの話を目安にご自身に応じた適切な睡眠時間を心がけ良い睡眠をめざしましょう。

次号で「睡眠の質」についてお伝えしたいと思います。