しっかりスヤスヤ

眠れていますか？

～睡眠は健康のバロメーター～

心地よい睡眠のススメ

近頃では、若い世代のうつ病が多く聞かれるようになりました。現代社会のさまざまなストレスから、心の病にかかる人が増えメンタルヘルス（精神の健康）を保つことが重要になっています。

現在は、精神的な不調の原因は、睡眠の質が大きく関係していることがわかっています。

心身ともに健康な生活を送るためにも質の良い睡眠をとれるよう生活習慣を見直し、睡眠環境を整えましょう。

体内時計って何だろう

朝起きてから夜寝るまでの1日の生活リズムを作っているのが体内時計です。体内時計の周期は約25時間ですが、朝日を浴びることで1日と同じ24時間にリセットされます。

分かりやすく言うと、朝日を浴びない生活が続くと生活リズムが少しづつ遅くなり、夜型の生活リズムになってしまうのです。

睡眠と目覚めをコントロールする体内時計を狂わせないことが、睡眠の質を高めることに繋がるのです。体内時計を修正する時は、早く寝るのではなく、早く起きることを心がけましょう。

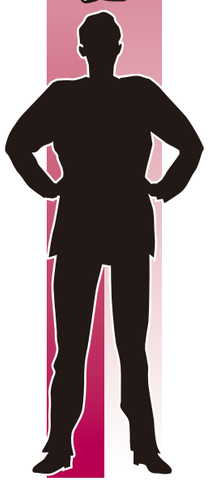
睡眠トラブルチェックリスト

☑の数が多い人ほど要注意！

☑の数が６つ以上の人は、睡眠のスタイルを見直しましょう。

□睡眠時間が不規則
□日中、眠くて仕方がない
□夕食の時間が遅い
□残業することが多い
□寝酒を飲んでいる
□週末に寝だめをする
□布団に入っても寝付きが悪い
□夜中に目が覚める
□眠りが浅い
□目覚めが悪い
□寝ても疲れがとれない

快適な睡眠のために



室温を冬は18～22℃
夏は25～28℃にし
湿度は50～60％

快適な室温でない場合、途中で目覚めることが増えたり、熟睡が難しくなる。

頭寒足熱。足が冷える場合は
湯たんぽなどで温める

足下が温まると血行が良くなり、セロトニンという脳内物質が分泌されます。そのセロトニンが睡眠ホルモンの分泌を促進し、良い睡眠に繋がる。

敷き布団は
柔らかすぎないものを

柔らかすぎる寝具は、就寝中の寝返りなどが打ちにくく、逆に疲れてしまう。

高さのあった
枕を使用する

高すぎず、低すぎない枕を選ぶことで睡眠の満足度が大きく変わる。

寝室の明るさは
1～30ルクスに

ホテルのフットライトが約１ルクス

定期的な
運動習慣

適度な運動はストレス解消や、心地よい疲労で睡眠の質が増す。

毎日朝日を浴びて
体内時計を整える

交感神経が刺激され、覚醒度が増す。

眠れないことを意識しない

眠ることを必要以上に意識すると、交感神経が刺激され、寝付きが悪くなる。

朝食をしっかり摂る、
夕食は腹八分目に

朝食は、体温上昇と覚醒度をあげる効果があり、１日のリズムが整う。

夕食後のコーヒーや
寝酒を避ける

コーヒーに含まれるカフェインやお酒に含まれるアルコールは睡眠を阻害する働きがあるので、就寝前は控える。

昼寝は長くても
20分以内

長時間昼寝をすると、体内リズムのズレが大きくなるので控える。

眠りの病気？睡眠障害

睡眠障害とは、睡眠の質や量に何かしらの問題があるということを指します。

睡眠に関する悩みといえば、一般的には不眠症をイメージするかもしれません。しかし、それはあくまで睡眠障害の一部なのです。

また、睡眠障害とは、不眠症をはじめ、いびきや寝言など、睡眠に関する悩みの全てを含む言葉です。

心の健康は眠りから

睡眠障害の症状には、寝付きが悪い、途中で目が覚めることが多いなどがありますが、こうした睡眠障害は、うつ病などから発生することも多いと言われており、注意が必要です。

また、うつ病患者の多くには何かしらの睡眠障害があると言われており、睡眠の質がうつ病の発生リスクと大きな関係があります。

反対に、良い睡眠をとることができれば、うつ病の予防や改善にも繋がってきます。

睡眠に関して、今日から改善できるところは改善し、リフレッシュしましょう。また、3週間以上の長期にわたって不眠などの症状に悩まされている方は、専門医に相談してください。

問合先　健康推進課
☎32・3000

市が実施しているメンタルヘルス相談事業

【精神相談日】
期日　２月27日㈭
時間　午後２～４時
※１人１時間
会場　スマイル
申込・問合先　健康推進課
☎32－3000

【こころの相談日】
期日　３月13日㈭
時間　午前10時～午後３時
※１人１時間
会場　スマイル
申込・問合先　健康推進課
☎32－3000