

保健だより 11月号

睡眠時間を確保しましょう！！

今月の情報は
千葉保健師

●夜は眠れていますか？

睡眠は身体には欠かせない休養活動であり、睡眠不足は日中の眠気や疲労、心身の不調に繋がり、肥満・高血圧・糖尿病・心疾患等の発症リスクを上げることも明らかになっています。

そこで、今回は「こども」「成人」「高齢者」のライフステージ別に推奨される睡眠時間や良質な睡眠を確保するためのポイントについて紹介します。

●どのくらいの睡眠時間がよいのか？

望ましい睡眠時間はライフステージごとに違います。まずは「こども」です。こどもの睡眠は心身の休養だけではなく、脳と体を成長させる役割があり、とても重要です。

対象者	必要な睡眠時間
1～2歳児	<u>11～14時間</u>
3～5歳児	<u>10～13時間</u>
小学生	<u>9～12時間</u>
中学生・高校生	<u>8～10時間</u>

次に「成人」です。厚生労働省が行った調査では、睡眠時間が6時間未満の人は、7時間以上8時間未満の人に比べて、心筋梗塞や狭心症等の心血管疾患の発症リスクが4.95倍になり、死亡リスクも高まることが報告されています。こうした調査に基づき、成人に適切な睡眠時間は6～8時間、少なくとも6時間以上が望まれます。

最後に「高齢者」です。高齢者の場合は、健康リスク（死亡リスク）につながりやすいのは睡眠時間ではなく、「^{しょうじょう}床上時間（寝床で過ごす時間）」になります。床上時間が長くなることで休養のための睡眠が、身体活動量の低下＝筋肉量の低下等を招く恐れがあります。これを踏まえ床上時間は「実際に眠っている時間＋30分」程度が望ましく、床上時間が8時間以上になら

ないことを目安に、睡眠時間を確保していただければと思います。睡眠時間には個人差もあるため、日中の眠気などに応じて、自分の必要な睡眠時間を知っておく必要があります。

●良質な睡眠を確保するためのポイント

「よく寝た、疲れが取れた」と思える睡眠を得るためのポイントをまとめました。

①日中に出来るだけ日光を浴びる

日光を浴びることで体内時計が調整され、入眠しやすくなります。

②寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まない

スマートフォン等の画面から、体内時計への影響が強いブルーライトが出ているため、寝室にはなるべく持ち込まないようにしましょう。

③寝室を適温にする

季節によりますが、1年を通して16～26℃が寝付きやすい室温と言われています。

④お風呂のタイミング

身体を温めると寝付きやすいと言われておりますが、寝る直前の入浴ではなく、1～2時間前に入浴が好ましいです。

⑤静かな環境

身近な音は眠りを妨げます。屋外の音が40デシベル（小鳥のさえずり程度）未満であることが望まれます。

⑥寝る前にリラックスする

布団に入る少なくとも1時間前には「仕事、家事、勉強」から離れ、脳の興奮を鎮めることが必要です。

人生において、睡眠が果たす役割はとても大きいので、以上のポイントを参考に、少しでも良質な睡眠を取っていただければと思います。

参考資料)厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

【問い合わせ先】

保健福祉課 健康づくり係 ☎62-2115