

ヘルシーおおさか21

てんじこうほう
点字広報

だい ごう
第52号

「あなたのねむりは大丈夫？」
だいじょうぶ
～よりよいねむりのためにできること～

おお さか ぷ
大 阪 府

1 睡眠で休養が十分とれていますか？

睡眠不足は、心とからだの健康をおびやかすだけでなく、脳の機能や行動にも影響し、あなたの仕事や生活の質を低下させます。

健康的で豊かな生活を送るために、よいねむりについて考えてみましょう。

2 よいねむりとは

よいねむりがとれているかの目安は、平日も休日も、ほぼ同じ時刻にすっきり目が覚め、日中もあまり眠気を感じないこととと考えてください。

また、睡眠不足や不眠という「ねむり」に関わる問題について、正しい知識を身につけ、よいねむりのためのコツをつかみましょう。

3 どれくらいねむればいいのか？

睡眠は、脳やからだの成長に大切な役割があると考えられ、年齢によっても必要な時間は異なります。

例えば、赤ちゃんや子どもは、大人より長時間睡眠が必要です。新生児は、短いねむりを繰り返し、一日の大半はねむっています。4歳頃になると、昼寝も少なくなり、起きている時間の方がだんだんと長くなり、成長とともに、夜にまとめてねむるようになります。大人になると、子どもの頃に比べ睡眠時間は短くなり、深い睡眠も少なくなります。高齢になると、夜の

すいみん みじか あさ ひるね ふっかつ おお い
睡眠はさらに短く、浅くなり、昼寝が復活することが多いと言われていま
す。

じゅうぶん すいみんじかん こじんさ へいきんてき おとな じかん
十分な睡眠時間には個人差があり、平均的には、大人で7～8時間で
す。子どもや若者はそれより長く、高齢者は短めと考えるとよいでしょう。

4 寝だめはできない！

きゅうじつ なが ひと おお にんげん ね
休日はいつもより長くねむるという人は多いようです。しかし、人間は寝
だめをすることはできません。長時間の朝寝は、体内時計のリズムを乱し、
せっかくの休日を時差ぼけ状態にしてしまいます。

きゅうじつ あさ へいじつ じかんいじょうなが ひと へいじつ すいみんじかん
休日の朝、平日より2時間以上長くねむるという人は、平日の睡眠時間
が不足しているのかもしれない。

5 睡眠不足の影響

すいみんぶそく のう きのう かんじょう こうどう えいきょう およ ぐたいてき
睡眠不足は脳の機能や感情、行動にも影響を及ぼします。具体的には、
つぎ のようなことが例としてあげられます。

きおくりよく ていか わす
・記憶力が低下して、忘れっぽくなる。

ちゅういりよく さんまん じこ お
・注意力が散漫になって、ミスや事故を起こしやすくなる。

おこ
・ちょっとしたことにもイライラしたり、怒りっぽくなる。

にっちゅう あたま はたら よ う
・日中、ボーッとする。頭が働かない。良いアイデアが浮かばない。

つか
・疲れがとれない、などです。

ねん お げんぱつ ばくはつじ こ
1986年に起こったチェルノブイリ原発の爆発事故や、スペースシャトル
ばくはつじ こ だいじこ はいけい すいみんぶそく ほんだん
の爆発事故などの大事故の背景にも、睡眠不足による判断ミスがあった
ことがわかっています。すいみんぶそく しゃかいてき だいもんだい
睡眠不足が社会的な大問題につながってしまうこ
ともあるのです。

すいみんぶそくど
6 あなたの睡眠不足度をチェックしてみましょう！

つぎ こ しつもん
次の9個の質問に、あてはまるものはいくつありますか？

- まいあさお ふくすう めざましどけい ひつよう
1.毎朝起きるとき、複数の目覚まし時計が必要
- あさお めざ わる お おお
2.朝起きるとき、目覚めが悪くなかなか起きられないことが多い。
- すわ ほん よ おんがく き ひじょう
3.座って本を読んだり、音楽を聴いているときに、非常にねむくなること
がある。
- かいぎちゅう なに あつ こうえんかい おお
4.会議中や何かの集まりや講演会などで、ねむくなることが多い。
- ひ こうき でんしゃ じどうしゃ じかんいじょうの ひじょう
5.飛行機・電車・バス・自動車などに、1時間以上乗っていると非常にねむく
なったり、居眠りをしてしまう。
- ひるま ひるま ちゃ ふく はいじょうの
6.昼間に、コーヒーあるいはお茶(カフェインを含むもの)を4杯以上飲む。
- いぜん きりよく かん こま しごと かじ
7.以前より気力がなくなったり、細かな仕事や家事がおっくうになること
がおお おも
が多くなったと思う。
- きゅうじつ なが
8.休日には、いつもより長くねむる。
- た いんりょう すこ の
9.ビールやワインその他のアルコール飲料を少し飲むと、よくねむれる

き
気がする。

しつもん いじょう
質問は以上です。

こ いじょう すいみんぶそく ちゅういしんごう こ いじょう あ
3個以上あてはまると、睡眠不足の注意信号、6個以上当てはまると

すいみんぶそく けいこくしんごう
睡眠不足の警告信号です。

さて、あなたはいくつあてはまりましたか？

ねつき わる よなか めさ
7 寝付きが悪い、または夜中に目が覚めるといったことはないですか？

めざ こうじょうせい せいたい たもきのう
ねむりと目覚めは、恒常性という生体のバランスを保つ機能によって

ちようせい やかん すいみん しつ りょう にちちゅうかくせい じかん なが
調整されています。夜間の睡眠の質と量は、日中覚醒している時間の長

さなどによって、自動的に調節されているのです。

ねむ よなか めさ にちじょうせいかつ なに
なかなか眠れない、夜中に目が覚めることがあっても、日常生活で何も

こま
困ることがなく、ねむくもならないのであれば、あまりこだわらなくてよいで

しょう。しかし、たいちよう ととの にちじょうせいかつ ふつごう で
しょう。しかし、体調が整えにくかったり、日常生活に不都合が出てしまっ

ひと ふみん い
ている人は、「不眠」と言ってよいかもしれません。

ふみん げんいん
8 不眠とその原因

ふみん ふみんしょう ずつう ふくつう どうよう しょうじょう
不眠や不眠症というのは、「頭痛」「腹痛」などと同様、症状につけられる

な ねつき わる とちゅう めさ あさはや めさ
名で、「寝付きが悪い」「途中で目が覚める」「朝早く目が覚める」「ぐっすり

とねむれない」などの夜間の症状と、「ボーッとする」「頭が働かない」な

どの日中の症状の両方があるときに言います。

平成25年 国民健康・栄養調査では、睡眠の質の状況として「日中、眠気を感じた」と回答した人の割合が男性37.7%、女性43.0%と最も高く、

多くの方が睡眠に何らかの問題をかかえている事がわかります。

また、不眠の原因はさまざまです。例えば、

・旅行や一時的な興奮、心配

・からだの病気や痛み、かゆみ

・こころの病気や悩み、ストレス

・アルコール、カフェイン、薬の副作用など

特に慢性の不眠の場合は、今挙げた例のような原因が重なり合っている

場合が少なくありません。最近の睡眠薬は、効果も安全性も優れています

が、あくまで対症療法です。このため、薬の服用や調節・中止には、医師

との相談がとても大切です。

また、疲れていてもねむれない等の不眠症状は、こころの病の症状と

して現れることがあります。うつ病になると 9 割近くの方が何らかの不眠

症状を伴い、中でも睡眠による休養感の欠如は、最も特徴的な症状と

考えられています。

9 よいねむりのコツ

よいねむりのコツは、体内時計や恒常性といった、ねむりの機能を強化・
利用する方法です。不眠の人だけでなく、睡眠不足の人や、よいねむりが
できている人でも、夜のねむりや日中の生活の改善に役立てられます。

その1:体内時計のリズムに合った生活を心がけましょう

・毎朝(休日も)なるべく同じ時刻に起床しましょう。

よいねむりのための生活を始めるためには、規則正しい起床から始めて、
午前中に日光を浴び、体内時計の働きを強化しましょう。日中の活動に
よって、活動と休息のメリハリがつき、夜間のねむりも改善します。

その2:昼寝は短時間で効果的に

昼寝はあまり長時間になると、夜のねむりを悪くします。特に夕方以降
にうたた寝をしてしまうと、夜のねむりをひどく悪化させ、睡眠不足状態を
さらに重ねることにつながってしまいます。体内時計や夜のねむりへの
影響を最小限に止める「効果的な昼寝」は、正午から午後3時までの間で、
30分以下にすると良いでしょう。

その3:嗜好品にも気をつけましょう。

・お酒

アルコールは眠気を催しますが、睡眠を浅くしたり、目が覚めやすくなったりなど、睡眠の質を悪化させる作用があります。「ねむるため」に酒を飲むのは、逆効果なばかりか、アルコール依存にもつながりやすいので注意しましょう。

(ヘルシーおおさか第50号「アルコールと健康」も参考にしてください)

・カフェイン

カフェインに眠気覚まし効果があることはよく知られていますが、意外と多くの食品などに含まれており、効果が5～6時間と長時間持続することはあまり知られていないようです。カフェインを含むものは、夕方以降の摂取は控えるよう心がけましょう。

カフェインを含む飲料・食品には、コーヒー・紅茶・緑茶・抹茶・ウーロン茶や、ココア・コーラなどの清涼飲料、チョコレートやガムなどお菓子の一部、サプリメントや頭痛薬の一部などがあります。

その4:よいねむりのための環境づくり

よいねむりのためには、寝室の環境づくりが重要です。暑過ぎても、

さむす あんみん へ や おんど しつど ちようせつ たいせつ
寒過ぎても安眠ができないので、部屋の温度や湿度の調節も大切です。

りそうてき しつおん なつ ど ふゆ ど しつど ねんかん とお
理想的な室温は夏が 25℃、冬は 15℃、湿度は年間を通して 50%といわれ

ています。エアコンなどで温度調節をするときは、冷房は 25～28℃、暖房

なら 18～22℃を目安に設定します。ただし、冬場の暖房のつけっぱなしは

くうき かんそう げんいん かしつき しつど ちようせい
空気が乾燥する原因になるので、加湿器などで湿度を調整しましょう。

かいてき あんしん かうかん ととの お ふんいきづく
快適に安心できる空間を整え、また、落ちついたねむりやすい雰囲気作

りに、お気に入りの寝具や寝巻きを準備するのもよいでしょう。

その5:おやすみ前のクールダウン・リラクゼーション

いちにち お す かた ・一日の終わりの過ごし方

ねどこ はい まえ じかん しんしん ひつよう しごと
寝床に入る前の 2～3時間は、心身のクールダウンが必要です。仕事や

べんきよう はな こ あたま こころ つか さぎよう がいしゆつ うんどう
勉強、話し込んだりといった頭や心を使う作業や、外出・運動などのから

つか さぎよう じかんたい ひか
だを使う作業は、この時間帯には控えるようにしましょう。

ね まえ ・寝る前のリラクゼーション

じゆんび ゆうこう にゆうよく かお
リラクゼーションもねむりの準備に有効です。リラクセスには、入浴・香り

おんがく いろいろ ほうほう じぶん ほうほう み
(アロマ)・音楽など色々な方法があり、自分にあつた方法を見つけることも

たいせつ
大切です。

いずれにしても「リラックスしなければ」と一^{いっしょけんめい}所懸命になると、かえってうまくいかないものです。あせらず^{きらく}気楽に^{ため}試してみましよう。

10 さいごに

よいねむりは、^{けんこうせいかつ}健康^{きほん}生活の基本です。まずは^{じぶん}自分の^{すいみん}睡眠^{じょうたい}の状態^しを知り、^{じぶん}自分に^あ合った^{すいみんかんきょう}睡眠環境^{ととの}を整えて、よりよいねむりを^{めざ}目指しましよう。

^{さんこうしりょう}参考資料 : ^{おおさかふ}大阪府^{けんこうそうごう}こころの健康総合センター

^{ねん}2007年^{がつはっこう}11月発行 / ^{ねん}2010年^{がつしゅうせい}4月修正

^{かんが}「考えてみませんか？ねむりの^{けんこう}健康づくり」

「ヘルシーおおさか21」は、いかがでしたか。

いけん かんそう こんごきぼう かき
ご意見、ご感想、今後希望されるテーマなどを下記までお
し
知らせください。

こんごてんじこうほうし ゆうそう きぼう ばあい
また、今後点字広報誌の郵送をご希望されない場合も、

おな かき れんらく
同じく下記あてにご連絡ください。



けんこういりょうぶ けんこういりょうそうむか ほけんじょ
健康医療部 健康医療総務課 保健所グループ

へいせい ねん がつはっこう
平成 28 年 10 月発行

540-8570 おおさかしちゅうおうくおおてまえ ちょうめ
〒540-8570 大阪府中央区大手前 2丁目

でんわ
電話：06-6944-3288 FAX：06-6944-6263

こうほう けいさい
この広報は、ホームページにも掲載しています。

<http://www.pref.osaka.lg.jp/chikikansen/tenjikoho/index.html>