

健康は 良い睡眠から

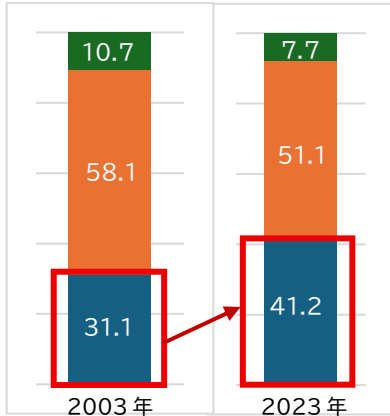
医療法人社団 如水会 今村病院 健康管理センター 健康新聞 令和 8 年 9 月号

9 月は「健康増進普及月間」です！

睡眠には 1 日の活動で蓄積した疲労やストレスから回復させる重要な役割があります。睡眠時間と睡眠休養感を確保して健康寿命を延ばしましょう！



日本人の睡眠時間



睡眠 6 時間未満の人の割合は 20 年間で約 10% 上昇しています。

■ 8 時間以上
■ 6 時間以上 8 時間未満
■ 6 時間未満

厚生労働省 令和 5 年国民健康・栄養調査

睡眠時間が短いことによる影響

- ・日中の眠気や疲労
- ・注意、判断力の低下
- ➡仕事の作業効率の低下、労働災害、自動車事故
- ・心身の不調の増加(頭痛など)
- ・情動不安定



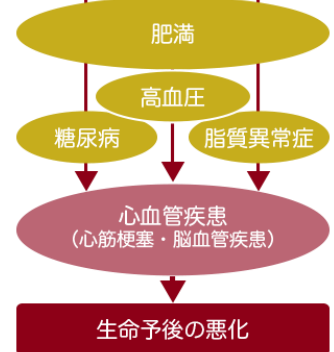
睡眠と生活習慣病

睡眠不足や睡眠障害は生活習慣病と深く関係しています。

- ◎**肥満**:睡眠不足は食欲を抑えるホルモンを減少させ、食欲を高めるホルモンを増加させる。(食欲増進)
- ◎**糖尿病**:インスリン(血糖を下げるホルモン)の作用が現れにくくなり、同じ食事をしても血糖が高くなる。
- ◎**高血圧**:本来であれば夜間に低下する血圧が高止まりする。

長時間労働や夜型生活、交代勤務
不眠症や睡眠時無呼吸など

睡眠不足・睡眠障害



朝目覚めた時にしっかりと
休まった感覚(休養感)が
適切な睡眠の目安！



良い睡眠のための 3 つの工夫

～働く世代にとって必要な睡眠時間は最低 6 時間です！～

①寝室の環境を整える

【光】

- ・朝は日光を浴び、夜は暗い環境を作る
- ・寝る 1 時間前からスマホやパソコンの使用を控える

【温度】

- ・エアコンや寝具を活用し、適切な温度を心がける
- ・就寝 1～2 時間前に入浴し、一度体温を上げる

【音】

- ・できるだけ静かな環境を作る

②生活習慣を整える

- ・朝食をしっかりとる
- ・就寝 2 時間前までに食事を終わらせる
- 体内時計を整え、睡眠の質アップ
- ・日中の運動や身体活動を増やす
- 適度な疲労で寝付きの促進を！

③嗜好品を見直す

- ・カフェインを控える
(コーヒー、緑茶、紅茶、ココア等)
- ・お酒を控える
- ・タバコをやめる
- 覚醒作用があり、眠りを浅くしたり、途中で起きる原因に

★睡眠状態の改善が得られない場合は、閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害が潜んでいる可能性があります。医師にご相談を！



<引用文献>

健康づくりのための睡眠ガイドライン 2023、

厚生労働省、e-健康づくりネット「睡眠と生活習慣の深い関係」

厚生労働省、「良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと」