

平成30年 職別保健師だより 11月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様こんにちは。職別国保の保健師です。

11月になり、秋の深まりを感じる季節となりました。身体が寒さに慣れていないため、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけて、体調管理に努めていきましょう。今月は『睡眠』についてのお話です。

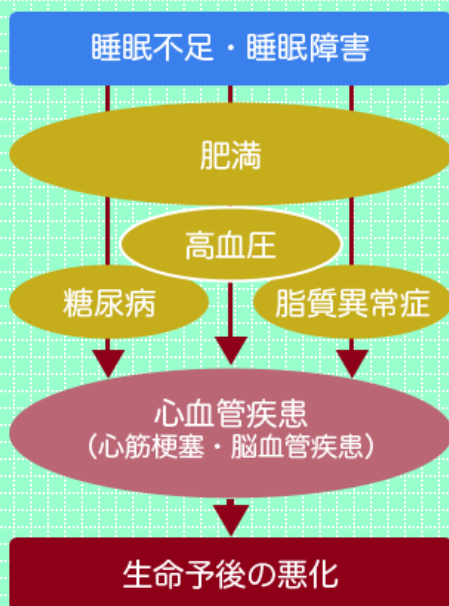


睡眠のお話

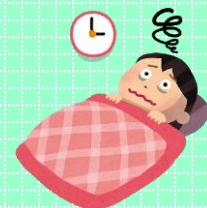


睡眠時間は十分に取れていますか？人生の3分の1の時間は睡眠時間だと言われています。睡眠には心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠時間が足りなかったり、睡眠の質が悪いと、生活習慣病のリスクにつながる事が分かっています。また、不眠とうつ病などのこころの病にも大きな関係があると言われています。定期的にご自身の睡眠を見直して、体と心の健康づくりを目指しましょう！

睡眠不足が起こるとどうなるの??



日々の生活の中で、睡眠時間は犠牲になりがちです。長期にわたり睡眠不足を続けたり、睡眠障害を放置していると生活習慣病のリスクを高め症状を悪化させてしまいます。



出典 厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト」より

ブルーライトと睡眠の関係

お布団に入りながら、寝る前にスマートフォンを見ていませんか？スマートフォンやパソコンの液晶から出る強い光（ブルーライト）は脳を刺激します。自然な眠りを誘う作用がある『メラトニン』と呼ばれる睡眠ホルモンの分泌が乱れ、寝つきを悪くし、不眠や睡眠障害を引き起こしてしまいます。安眠の妨げになる『寝る前スマホ』は、なるべくやめましょう！



良眠のコツ



① 同じ時間に起床・就床する習慣をつけましょう。

② 起床したら太陽の光を浴びて、きちんと朝食を摂り、体内時計をリセットしましょう。

③ 30分以上経っても寝付けないときは、一旦寝床から離れて気分を変えましょう。

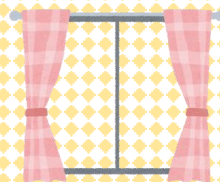
④ ほどよい筋肉疲労は心地よい眠りへつながります。適度な運動を習慣にしましょう。

⑤ ストレスは眠りの大敵です。上手に気分転換を図り、ストレスを溜めないようにしましょう。

⑥ 寝る前はリラックスして、心身の緊張をほぐしましょう。（音楽、アロマ、ストレッチなど）

⑦ 寝酒の効果は短時間しかなく、眠りの質を下げてしまいます。寝酒はなるべくやめましょう。

⑧ 布団・枕・照明などを見直して、快適な寝室づくりにも大切です。



いかがでしたでしょうか？

よく眠れている人は、健康で幸福度も高いと言われています。最も身近な生活習慣である睡眠に目を向けて、規則正しい睡眠習慣を身につけましょう。まずは実践できそうなことから始めてみてくださいね！

