



10 月

# 睡眠について



## ぐっすり眠れていますか？

睡眠は、食事、運動、飲酒、喫煙などの他の生活習慣と同様に人間の健康と深く関わっています。睡眠には心身の疲労を回復する働きがあり、睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じます。自分の睡眠に関心を持ち、生活習慣を見直し、質の良い睡眠を目指しましょう。

## 快適な睡眠のために

※厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針より

### 運動



適度な運動を習慣づけることは、入眠を促進し、中途覚醒を減らすことにもつながります。就寝直前の激しい運動や夜食の摂取は、入眠を妨げることから注意が必要です。

### 朝食



しっかりと朝食をとることは朝の目覚めを促します。定期的な運動や規則正しい食生活などの生活習慣によって、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることができます。

### 飲酒や喫煙



アルコールは、入眠を一時的には促進しますが、中途覚醒が増えて睡眠が浅くなり、熟睡感が得られなくなります。ニコチンには、覚醒作用があり、就寝前の喫煙は入眠を妨げ、睡眠を浅くします。

### カフェイン摂取



就寝前 3~4 時間以内のカフェイン摂取は、入眠を妨げたり、睡眠を浅くする可能性があります。利尿作用もあり夜中に尿意で目覚める原因にもなります。コーヒー・緑茶・ココア等に含まれます。

## いつもと違う睡眠には、要注意！

睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ざしり、十分眠っても日中の眠気が強い場合は専門的な治療を要する病気が隠れていることがあるため注意が必要です。医師による適切な検査を受け、対策をとることが大切です。



熊本県厚生連診療所

所長 粟津 雄一郎

TEL: 096 (328) 1055 FAX: 096 (328) 1229

熊本県厚生連診療所 10月号