



ぐっすり 眠れていますか？

眠っている時間は、人生の約3分の1を占めています。睡眠は、食事や運動とともに私たちの健康にとって欠かせないものです。単に疲れをとるだけではなく、脳の休息や記憶の定着など、さまざまな効果があります。

問い合わせ 健康推進課 山村 ☎0024

レム睡眠	ノンレム睡眠
<ul style="list-style-type: none"> ●筋肉の緊張がほとんどなく、身体を休ませている状態で脈拍や呼吸が変動する ●急速な眼球運動がある ●80%以上の人が夢を見ている ●記憶の固定や消去、学習作用をつかさどっている 	<ul style="list-style-type: none"> ●身体の緊張は保たれたままで、脳が休んでいる状態 ●脈拍や呼吸は安定している

私たちは入眠すると、このノンレム睡眠とレム睡眠が交互に、約90分単位で繰り返されています。

睡眠時間と不眠

睡眠時間には、決まりはありません。成人の睡眠時間は平均6時間から8時間で、個人差がとて大きく、季節によっても変動します。また、年齢とともに睡眠時間は短くなります。「日中に強い眠気があり疲れやすい」や「休日は平日より3時間以上余分に眠らない」と、体調が維持できないなどの場合は、睡眠不足が疑われます。

睡眠と健康
睡眠とこのころの健康は、関係が深いと言われています。睡眠障害や睡眠不足が続くと、うつ病などのこころの病気だけでなく、生活習慣病やメタボリックシンドロームなどにもつながるため、注意が必要です。平成25年度に実施した「牧之原市健康と食育に関するアンケート調査」(右下表)によると、約8割の人は睡眠をとれていましたが、約2割の人は十分な睡眠がとれていませんでした。

睡眠のしくみ

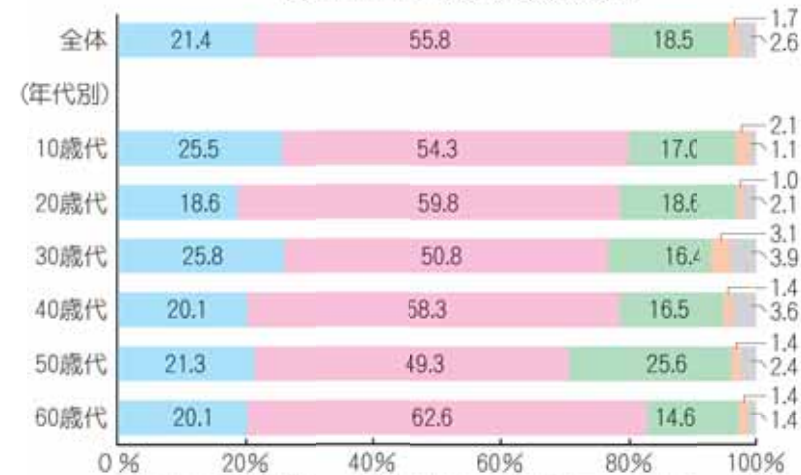
睡眠には、メラトニンというホルモンが影響しています。光を浴びると体内時計がリセットされて、メラトニンの分泌が止まり活動状態になります。
睡眠のしくみ
睡眠には、メラトニンというホルモンが影響しています。光を浴びると体内時計がリセットされて、メラトニンの分泌が止まり活動状態になります。

睡眠は、大切な生活習慣の一つです。いくつかのコツを実践し、生活習慣の改善と質のいい睡眠を目指し、健康なこころとからだを作っていきます。また、市ではこころの健康相談も実施していますので、気になることがある人は相談してください。

こころの健康相談会

前日までに電話で予約をお願いします。
原則、精神科で治療を受けていない人が対象です。
日時 平成27年11月17日(木)、平成28年1月19日(木)、3月15日(木) 午後1時30分～午後3時30分
会場 さざんか 相談室
問い合わせ 健康推進課 ☎0024

十分な睡眠がとれている人の割合



■十分とれている ■まあまあとれている ■あまりとれていない
■まったくとれていない ■不明・無回答

ます。そして、目覚めてから14時間から16時間くらい経過すると、メラトニンが分泌され、眠気を感じるようになります。したがって、朝起きて日の光を浴びると、すっきり目覚めることができます。その後、約14時間から16時間後に自然に眠気が表れます。また、睡眠は体温によっても調整されています。体の内

部の温度である深部体温が下がると、眠気が起こります。一方で、午後7時から8時に、深部体温が最も高くなるため、眠ろうとしても眠れないことがあります。
2種類の睡眠
睡眠には「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」の2種類があります。

質のいい睡眠をとるコツ!

寝る前の刺激物を避ける(寝る4時間前の緑茶やコーヒーなどのカフェイン、寝る1時間前の喫煙など)

夜に明るい光を浴びすぎない(スマートフォンやパソコン、テレビなど)

早起きをして日の光を浴びる(日の光を浴びることで、眠気を促すホルモンが元に戻る)

運動する時間帯は夕方に(体温が上昇している夕方にウォーキングなど、30分程度の軽い運動)

昼食後などに15分から20分程度、昼寝をする(夜の睡眠に影響を与えないよう、午後3時以前にする。不眠の人は控える)

睡眠のための環境づくり(自分なりのリラックス法を実践するなど)

寝酒の習慣を避ける(睡眠導入はよくなるが、睡眠の質が下がる)