

心とからだの健康づくり

3月11~25日「春の睡眠健康週間」18日「春の睡眠の日」

「休養感の高い睡眠」をとって健康に

——「適切な睡眠」のための環境・習慣づくり——

現代は慢性的な人手不足による業務量増や業務の複雑化等に伴う疲労やストレスと隣り合わせです。しっかりと休養をとりたいものです。そのためにはまずは適切な睡眠が必要ですが、その目安として起床時に「しっかりと休まった感覚（休養感）」があることが大切です。そのため次のことがポイントです。



① 適度な睡眠時間の確保を。

○ 目安は6時間以上です。6時間未満は疾患リスクが増加(死亡1・12倍、認知症1・68倍、うつ病2・27倍)すると言われています。○ 平日の睡眠不足を補うための休日の「寝だめ」は、「死亡リスクが増加しない」との研究結果があります。しかし体内時計の乱れを伴いますので長過ぎないようにしましょう。

② 良い睡眠のための環境や習慣を。

○ 睡眠のため体は放熱します。そのため低体温にならないように寝具は保温性、吸湿性・放湿性がよいことがポイントです。寝具を温めておくと寝付きやすくなります。また、自分の首にあった枕、適度な硬さの敷布団・マットレスも熟睡のために大切です。

○ 日中の運動や身体活動(就寝直前以外)を習慣に。習慣にしている人の70%は睡眠の質が良いことが分かっています。

○ 就寝前に喫煙、飲酒、スマホ、カフェイン等の覚醒作用のあるものは控えましょう。良い睡眠で休養感を高めて、疲労やストレスを解消していきましょう。