

ヘルシーおおさか21

てんじこうほう
点字広報

だいごう
第63号

ねむ　　だいじょうぶ
『あなたの眠り、大丈夫ですか？』

おお　　さか　　ふ
大　阪　府

はじめに

あなたは眠れていますか。質の良い睡眠は、心身の疲れを癒し、日々の活力を取り戻すことができます。しかし、現代の忙しい生活の中では、十分な睡眠時間を確保することが難しいと感じている方も多いのではないでしょうか。

「令和4年度大阪府健康づくり実態調査」によれば、府民の1日の平均睡眠時間は「6時間以上7時間未満」が36.2パーセントと最も多く、約40パーセントの府民は、平均睡眠時間が6時間未満という現状です。

睡眠は「量」と「質」が重要で、ぐっすり眠って疲れがとれたと感じること、すなわち「睡眠休養感」が大切です。

では、具体的にどのくらいの睡眠時間が必要なのでしょうか。年齢や個人差によって異なりますが、小学生は9～12時間、中学生・高校生は8～10時間、成人は6時間以上が目安です。

高齢者は、寝床で過ごす時間が8時間以上にならないことが目安とされています。また、休日に長く寝ることで、体内時計が乱れ、健康を損なうおそれがあります。平日も休日も、同じくらいの十分な睡眠時間をとるように心がけましょう。

ここからだもリフレッシュし、より充実した日々を送るため、具体的な方法をご紹介します。

睡眠5原則について

毎日をすこやかに過ごすための、『睡眠5原則』というものがあります。この睡眠5原則の具体的な内容について、ご説明します。

第1原則

第1原則は、からだとこころの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠をとり、6時間以上の睡眠時間を確保することです。具体的には、規則正しい起床時間を心がけること、休日に夜ふかしや朝寝坊をしないことです。

第2原則

第2原則は、光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけることです。

眠りの環境づくりのポイントは、光・温度・音です。

具体的には、日中はできるだけ日光をあびること、夜間のパソコン・ゲーム・スマホの使用は避け、寝室に電子機器を持ち込まない

いこと、寝室はなるべく暗く、心地よい温度で静かな環境にする
ことです。

第3原則

第3原則は、適度な運動、しっかり朝食を摂る、寝る前のリラックスで、眠りと目覚めのメリハリをつけることです。

具体的には、日中は積極的にからだを動かすこと、就寝1～2時間前に入浴してからだを温めること、ストレスを寝床に持ち込まないようにし、就寝前にはリラックスするように心がけることです。

第4原則

第4原則は、カフェイン、お酒、たばこなどの嗜好品とのつきあい方に気をつけることです。

具体的には、良い睡眠のため、夕方以降はカフェインの含んだ飲料、例えば、コーヒー、紅茶、緑茶、エナジードリンクなどの飲み物と、飲酒、喫煙を控えることです。

また、就寝間際の夕食や夜食は控えるようにしましょう。

第5原則

第5原則は、眠れない、眠りに不安を覚えたなら、専門家に相談することです。

これら睡眠5原則を参考に、まずは生活習慣の見直しをおこない、良い睡眠のためにできることから始めてみませんか。

眠る前のクールダウン・リラクゼーションについて

次に、眠る前のクールダウンやリラクゼーションについてご紹 介します。

クールダウン

寝床に入る前の1時間は、心身のクールダウンを行いましょう。

食事は早めにすませ、勉強や仕事、スマホなど、頭やこころを使う作業や、外出や運動などのからだを使う作業は避けましょう。

リラクゼーション

自分の合った方法で、気軽にリラックスしましょう。例えば、入浴、香り、音楽などの方法があります。

ここで簡単にできるリラックス法をご紹介します。10秒かけて、息を吸い、止め、吐くという呼吸法です。まず、鼻からゆっくり「1、2、3」と3秒間、大きく息を吸います。次に、「4」で1秒間、息を止めます。最後に、「5、6、7、8、9、10」と6秒間、口からゆっくり息を吐きます。この呼吸法は、日頃の緊張や疲れ、不安や不満などの嫌な感情を気持ちよく自分の外に吐き出すようなイメージで行いましょう。

アルコールと眠りについて

次に、眠りとお酒や病気との関係についてご説明します。アルコールは睡眠の質を低下させる作用があるので注意しましょう。例えば、眠りが浅くなる、目が覚めやすくなる、利尿作用により度々トイレに起きる、などがあります。また、睡眠中に上気道が閉塞し、呼吸が止まったり浅くなったりする閉塞性睡眠時無呼吸症候群を悪化させたりします。

また、初めは、寝つきをよくするために少量のアルコールを飲んでいたのが、徐々に量が増えていき、アルコール依存につながることもあります。

うつ病と眠りについて

うつ病の多くの人に何らかの眠りの問題があります。たとえば、寝つけない、熟睡感がない、早朝に目が覚める、疲れていても眠れない、眠っても疲れがとれた感じがしない、などです。その他にも、気分が重く、物事への関心がなくなり、好きだったことが楽しめない、といったことが続く場合には、うつ病の可能性もありますので、専門機関へご相談ください。

おわりに

大阪府では、『大阪府健康づくり推進条例』に基づき、『健活10』を掲げ、オール大阪で府民の健康づくりを推進しています。『健活10』とは、生活習慣病の改善や、生活習慣病の予防に向け、府民のみなさんに取り組んでいただきたい、10の健康づくり活動のことです。今回ご紹介した「睡眠」も、「ぐっすり眠り疲れをとりましょう」という健康づくり活動の1つです。睡眠により十分な休養を取り、日々の心身の疲れをとることができるよう、規則正しい生活リズムを確立することや、適切な睡眠のとり方を習得し、毎日の生活で実践しましょう。

<引用・参考資料>

- ・大阪府こころの健康総合センター「眠りの健康づくり あなた
たの眠り、大丈夫？」(令和7年2月発行)
- ・大阪府「健活10ブックレット」
- ・大阪府「健活10チラシ」

「ヘルシーおおさか21」は、いかがでしたか。
ご意見、ご感想、今後希望されるテーマなどを
下記担当課までお知らせください。
また、今後点字広報誌の郵送をご希望されない
場合も、同じく下記あてにご連絡ください。



健康医療部健康医療総務課 保健所・事業推進グループ

令和8年2月発行

〒540-8570 大阪市中央区大手前2丁目

電話：06-6944-3288 FAX：06-6944-6263

この広報は、ホームページにも掲載しています。

<https://www.pref.osaka.lg.jp/chikikansen/tenjikoho/index.html>