

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

『あなたの^{ねむ}眠り、^{だいじょうぶ}大丈夫ですか？』

おお さか ほう
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のでしょうか。

「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。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。

こころもからだもリフレッシュし、より充実した日々を送るために、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

いこと、^{しんしつ}寝室はなるべく^{くら}暗く、^{こころ}心地よい^{おんど}温度で^{しず}静かな^{かんきょう}環境にすることです。

だい げんそく 第3原則

第3原則は、^{てきど}適度な^{うんどう}運動、^{ちようしょく}しっかり^と朝食を^ね摂る、^{まえ}寝る前の^{りら}リラックスで、^{ねむ}眠りと^{めざ}目覚めのメリハリをつけることです。

^{ぐたいてき}具体的には、^{につちゆう}日中は^{せつきよくてき}積極的に^{うご}からだを動かすこと、^{しゅうしん}就寝1～
2時間前に^{じかんまえ}入浴して^{にゆうよく}からだを^{あた}温めること、^{ねどこ}ストレスを^も寝床に持ち
込まないようにし、^{しゅうしんまえ}就寝前には^{しこう}リラックスするように^{こころ}心がけること
です。

だい げんそく 第4原則

第4原則は、^{さけ}カフェイン、^{しこうひん}お酒、^{たばこ}たばこなどの^{しこうひん}嗜好品とのつきあ
い方に^{かた}気を^きつけることです。

^{ぐたいてき}具体的には、^よ良い^{すいみん}睡眠のため、^{ゆうがたいこう}夕方以降は^{ふく}カフェインの^{ふく}含んだ
^{いんりょう}飲料、^{たと}例えば、^{こうちや}コーヒー、^{りよくちや}紅茶、^{りよくちや}緑茶、^{エナジードリンク}エナジードリンクなどの
^の飲み物と、^{いんしゅ}飲酒、^{きつえん}喫煙を^{ひか}控えることです。

また、^{しゅうしんまぎわ}就寝間際の^{ゆうしょく}夕食や^{やしよく}夜食は^{ひか}控えるようにしましょう。

だい げんそく 第5原則

だい げんそく ねむ ねむ ふあん おぼ せんもんか そうだん
第5原則は、眠れない、眠りに不安を覚えたら、専門家に相談することです。

すいみん げんそく さんこう せいかつしゅうかん みなお
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、
よい すいみん はじ
良い睡眠のためにできることから始めてみませんか。

ねむ まえ 眠る前のクールダウン・リラクゼーションについて

つぎ ねむ まえ
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
しょうかい
します。

クールダウン

ねどこ はい まえ じかん しんしん おこな
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。

しょくじ はや べんきょう しごと あたま
食事は早めにすませ、勉強や仕事、スマホなど、頭やこころ
つか さぎょう がいしゅつ うんどう つか さぎょう さ
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

じぶん あ ほうほう きがる たと
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、
にゅうよく かお おんがく ほうほう
入浴、香り、音楽などの方法があります。

ここで簡単^{かんたん}にできるリラックス法^{ほう}をご紹介します^{しょうかい}。10秒^{びよう}かけて、息^{いき}を吸^すい、止^とめ、吐^はくという呼吸法^{こきゅうほう}です。まず、鼻^{はな}からゆっくり「1、2、3」と3秒^{びようかん}間^お、大^{おお}きく息^{いき}を吸^すいます。次に、「4」で1秒^{びようかん}間^{いき}、息^とを止^{さいご}めます。最後に、「5、6、7、8、9、10」と6秒^{びようかん}間^{くち}、口^{くち}からゆっくり息^{いき}を吐^はきます。この呼吸法^{こきゅうほう}は、日頃^{ひごろ}の緊張^{きんちょう}や疲れ^{つか}、不安^{ふあん}や不満^{ふまん}などの嫌^{いや}な感情^{かんじょう}を気持ちよく自分^{きも}の外^{じぶん}に吐^{そと}き出すようなイメージ^はで行^だいましょう。

アルコールと眠^{ねむ}りについて

次に、眠^{ねむ}りとお酒^{さけ}や病^{びよう}気^きとの関係^{かんけい}についてご説明^{せつめい}します。

アルコールは睡眠^{すいみん}の質^{しつ}を低下^{ていか}させる作用^{さよう}があるので注意^{ちゅうい}しましょう。例えば、眠^{ねむ}りが浅^{あさ}くなる、目^めが覚^さめやすくなる、利尿作用^{りにようさよう}により度々^{たびたび}トイレに起^おきる、などがあります。また、睡眠中^{すいみんちゆう}に上気道^{じょうきどう}が閉塞^{へいそく}し、呼吸^{こきゅう}が止^とまったり浅^{あさ}くなったりする閉塞性^{へいそくせい}睡眠時無呼吸症候群^{すいみんじむこきゅうしょうこうぐん}を悪化^{あつか}させたりします。

また、初^{はじ}めは、寝^ねつきをよくするために少^{しょう}量^{りょう}のアルコールを飲^のんでいたのが、徐々^{じょじょ}に量^{りょう}がふ^ふ増えていき、アルコール依^い存^{ぞん}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。例えば、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しましょう」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^{おおさかふ}こころの健康^{けんこう}総合^{そうごう}センター「眠^{ねむ}りの健康^{けんこう}づくり あなた^{あなた}の眠^{ねむ}り、大^{だい}丈^{じょう}夫^ぶ？」（令和^{れいわ}7年^{ねん}2月^{がつ}発行^{はっこう}）
- ・ 大阪府^{おおさかふ}「健^{けん}活^{かつ}10ブックレット」
- ・ 大阪府^{おおさかふ}「健^{けん}活^{かつ}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 大阪府大阪市中央区大手前2丁目

電話：06-6944-3288 F A X：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>