

保健師だより



第 260 号
2024 年 11 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

みなさんは毎日ぐっすり眠れていますか。睡眠時間の長さに関わらず、日中に眠気を感じる場合は睡眠不足があるかもしれません。令和 4 年度の国民健康栄養調査によると、睡眠で休養が十分にとれていないと回答した方は 2 割を超えています。私たちの身体にとって睡眠は疲労や免疫力の回復、心身の健康にとっても重要です。

睡眠周期を調節している体内時計

私たちは体内時計の約 24 時間のリズムで周期的に眠くなり、目が覚めます。最も眠くなるのは深夜 2 時～4 時くらいで、2 番目に眠くなるのが午後 1 時～3 時くらいの昼食後の時間です。この時間帯の運転や危険作業には注意が必要です。



体内時計の 1 日の周期は 24 時間より少し長め

光や食事などで微調整しています。

- ・朝に太陽の光を浴びる
- ・朝食を食べる
- ・夜間に強い光を浴びない



夜遅くに照度の高い照明を浴びない。(コンビニなど)

体内時計を整えることが質の良い睡眠につながります。

疲労や睡眠物質の働きで深い睡眠に

起きている時間が長くなるほど脳内に睡眠物質(メラトニンなど)が蓄積し深く眠ることができるのですが、カフェインにはこの睡眠物質の働きを阻害することによる覚醒効果があります。カフェインの影響が少なくなるまで 3、4 時間かかるので、夕方以降のコーヒーや緑茶は控えましょう。

睡眠不足は生活習慣病のリスクになります！

短時間の睡眠不足でも影響があり、例えば一晩の徹夜でも翌日の血圧が高くなることもわかっています。睡眠不足を感じたら早めの解消に努めましょう。

◇睡眠改善のための心得◇

- 1、朝食を毎日とる
- 2、日中にウォーキングなどの適度な運動をする
- 3、起きた時に朝日を浴びる
- 4、就寝時間を一定にする
- 5、眠る前にお酒を飲まない ※飲酒は中途覚醒しやすくなります
- 6、カフェインに注意する
- 7、眠りやすい環境づくり
- 8、夜間眠れない時は 15 分程度の短時間の昼寝をする

適切な睡眠時間は？

複数の調査研究から、7 時間前後の睡眠時間の人が、生活習慣病やうつ病の発症、死亡に至る危険性が最も低く、これより長い睡眠、短い睡眠のいずれもこれらの危険性が増加することがわかっています。一方で適正な睡眠時間には個人差があることもわかっています。朝目覚めた時の“睡眠で休養がとれている感覚”の有無が、適切な睡眠時間がとれているか否かの目安になります。

寝る前にスマホ見てませんか？



夜間にブルーライトを浴びるとメラニンの分泌が抑えられ、眠くなる時間帯を後ろにずらすことがわかっています。就寝前はブルーライトを発するスマホやテレビ、パソコンなどの利用を控えましょう。

10 月よりインフルエンザ予防接種がはじまっています。予防接種には発症予防効果と重症化を防ぐ効果があり、効果を得るには接種後 2 週間くらいかかります。ぜひ流行前に接種を済ませましょう。

神建連国保では小学生以下の方に一律 4,000 円、中学生以上の方に一律 2,000 円のインフルエンザ予防接種助成をしています。申請書に領収書を添えて申請してください。10 月更新の保険証に同封の返信用封筒もぜひご活用ください。詳しくはホームページをご覧ください。

インフルエンザ
予防接種をしよう！

