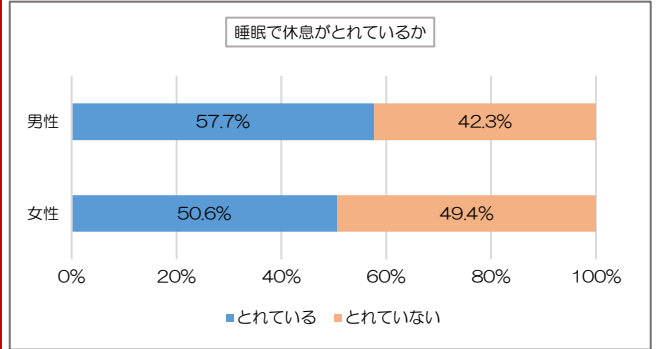


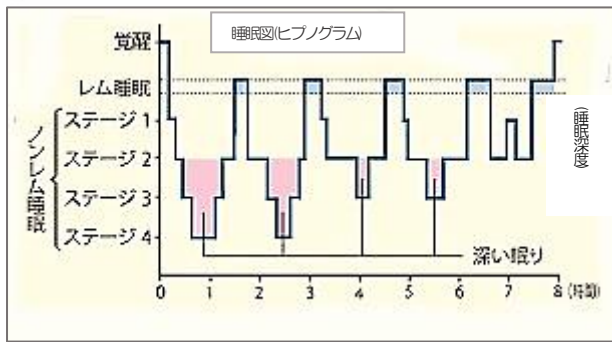
### 「よい睡眠」とれていますか？

## 3月18日は「春の睡眠の日」、3月11日～25日は春の睡眠週間です！

睡眠は心身の疲れをとるだけではなく、能動的な活動であり、脳を創り・育て・守り・修復して、よりよい活動をするための重要な役割を持っています。質の高い生活を送るためには、質の高い睡眠が必要となります。しかし、日本人の睡眠時間は1960年の8時間13分から2015年は7時間15分と50年間で約1時間減少しています。(NHK「国民生活時間調査」) また、道立学校及び教育庁職員の平成29年度定期健康診断結果では、「睡眠で休養がとれていない人は男性で42.3%、女性で49.4%となっています。(右図)この機会に自分の睡眠状況について見直してみましょう。



### 睡眠のメカニズム



入眠すると、浅い眠りの「レム睡眠」と深い眠りの「ノンレム睡眠」が約90分に1回、一晩に4～5回の周期で見られます。「ノンレム睡眠」は1～4段階まであり、最初の「ノンレム睡眠」が十分深くないと熟睡感が得られないと言われています。

#### 睡眠の種類

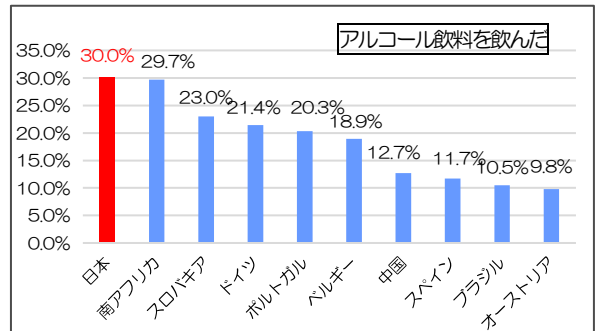
- ①ノンレム睡眠(脳の休息) ⇒ 休息や修復し、よりよい活動をするための眠り  
成長ホルモンの分泌やたんぱく質の吸収、免疫力の増加作用がある。
- ②レム睡眠(体の休息) ⇒ 意識を覚醒状態にしていく眠り  
記憶の固定や消去、学習が行われる。

### 日本人に多い寝酒を飲む人

日本人は寝つきを良くするためお酒を飲む人が多く、不眠の対処方法の国際比較でも、他国に比べて、「アルコール飲料を飲んだ」が多く、「医師に受診した」が少ないのが特徴です。(右図) 睡眠薬代わりにお酒を飲むと、睡眠が浅くなり中途覚醒が増えるため熟睡感がなくなります。しかも、お酒を常用することで、だいに量が増えていく危険性があります。眠れないときは、お酒に頼らず、寝るための工夫をしてみ、効果があがらず不眠が続くときは受診しましょう。

★日本人の週1回以上の寝酒は、男性48.3%・女性18.3%です！

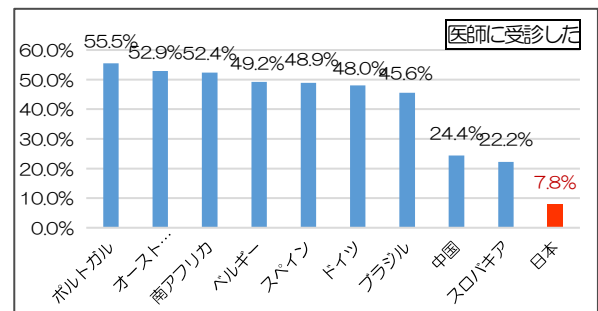
#### 不眠解消の方法



### 必要な睡眠時間は？

成人の睡眠時間は平均6～8時間だが、個人差が大きく、日中すっきりと過ごせば心配ないが、次のような場合は睡眠不足を疑います。

- 日中、強い眠気があったり、疲れやすい
- 休日に平日より3時間以上余分に眠らないと体調が維持できない



2002 睡眠疫学調査

\*このリーフレットは厚生労働省、日本睡眠学会ホームページより一部引用