

～保健師だより～

北海道教育庁教職員局福利課

3月18日は睡眠の日、3月11日～3月25日は春の健康睡眠週間です！

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。

この機会に、睡眠について正しい知識を身につけ、定期的に自らの睡眠を見直して、適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応によって、事故の防止とともに、からだところの健康づくりを目指しましょう。

◎ 健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだもところも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、ところの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

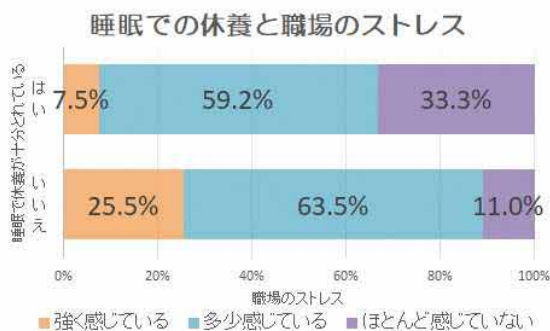


◎ 睡眠による休養感

睡眠による休養感は、ところの健康に重要です。

寝つけない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう、疲れていても眠れない等の不眠症状は、ところの心のSOSの可能性がありま

す。令和元年定期健康診断の結果、睡眠で休養が十分とれていると回答している職員の、職場のストレスの感じ方をみると、強く感じている割合が7.5%と低く、ほとんど感じていない割合が33.3%と高くなっています。ストレスはところの健康と深く関わりがあるため、睡眠で十分休養をとることが大切です。



◎ 年齢や季節に応じた睡眠

日本人の成人の睡眠時間は、6時間以上8時間未満がおよそ6割を占めています。

睡眠時間は、日の長い季節には短くなり、日の短い季節には長くなります。

加齢により睡眠時間は徐々に減ります。10歳代前半で8時間以上、25歳で7時間、その後20年経って45歳には6.5時間、更に20年経って65歳になると6時間というように減ります。個人差もありますが、日中の眠気に困らない程度の自然な睡眠が一番です。

◎ 良い睡眠のための環境づくり



- 枕**
放熱性通気性
高さやかたさ
- 敷き布団**
適度なかたさ
- 湿度と温度**
湿度 50～60%
温度 夏25～28度
冬18～22度
- 頭寒足熱**
足元を暖める

香や色、音などを上手く利用したり、読書なども一つの方法です。

*眠れない時には？

無理に眠ろうとすると、逆にリラックスできなくなり、30分以上入眠できなければ一度寝室を離れ、気分を変えましょう。

※ このリーフレットは厚生労働省HPより一部引用
(健康支援係 電話011-231-4111 内線35-380)