

年齢や季節に合った睡眠で健康に

固健康づくり課 母子保健係 ☎(27)4428

睡眠は、健康増進・維持に不可欠な休養活動であり、体や脳の疲労回復の他、体の修復や記憶の強化の役割があります。睡眠が悪化することで、様々な疾患の発症リスクが増加し、寿命短縮リスクが高まることが指摘されています。



厚生労働省が、2024年に公表した「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」の一部を紹介します。

必要な睡眠時間は年齢や季節によって異なります。

働く世代～「朝目覚めたときに休まった感覚がない」ことはありませんか？～

働く世代の人は、夜更かしや暴飲暴食、運動不足、シフトワークなどで生活習慣を乱しやすく、体内時計を乱しやすい環境にあると言えます。体内時計の働きで人は夜になると自然な眠りに導かれ、毎朝光を浴びることでリセットされて一定のリズムを刻みますが、体内時計の乱れが続くと、睡眠障害や生活習慣病などに影響を与える可能性があります。

快眠のポイント

- ・日中の強い眠気や週末に長く寝る(寝だめ)習慣は、慢性的な睡眠不足のサイン。1日6時間以上を目安に、必要な睡眠時間を確保できるよう生活を工夫しよう。
- ・寝る前や深夜のパソコン、ゲーム、スマホ使用は避けよう。
- ・日中のうちにストレスを発散させ寝る前にリラックスする方法を身につけよう。
- ・夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため、控えよう。

子ども～「日中に眠気が強い」ことはありませんか？～

成長に伴い、夜ふかし・朝寝坊になりやすくなります。睡眠不足は、成長の遅れや食欲不振・注意や集中力の低下・眠気・易疲労感などをもちます。また、眠気をうまく意識することができずに、イライラ・多動・衝動行動などとしてあらわれることも。睡眠不足は将来の肥満の危険因子になることも示されています。

快眠のポイント

- ・小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保しよう。
- ・寝る前や深夜のパソコン、ゲーム、スマホ使用は控えよう。
- ・起床後から日中にかけて太陽の光を浴びて運動しよう。
- ・朝食をしっかりととり、カフェイン飲料(コーヒー、コーラ類、エナジードリンクなど)の摂取量をできる限り減らそう。



高齢者～「寝床で過ごす時間が長い」ことはありませんか？～

体内時計の加齢変化や血圧・体温・ホルモン分泌など睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになり、若い頃にくらべて早寝早起きになります。



快眠のポイント

- ・眠くなったら寝床に入り、目が覚めたら寝床から離れるように心がけよう。床上時間が8時間以上にならないことを目安に必要な睡眠時間を確保しよう。
- ・日中はしっかりとからだを動かし、睡眠時間の増加・睡眠休養感の向上を促そう。昼寝は午後の早い時間で短時間にとどめよう。
- ・夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えよう。また1日のカフェイン摂取総量が多いと、午前中の摂取であっても夜の睡眠に影響する場合があります。カフェインの摂りすぎに注意しよう。