

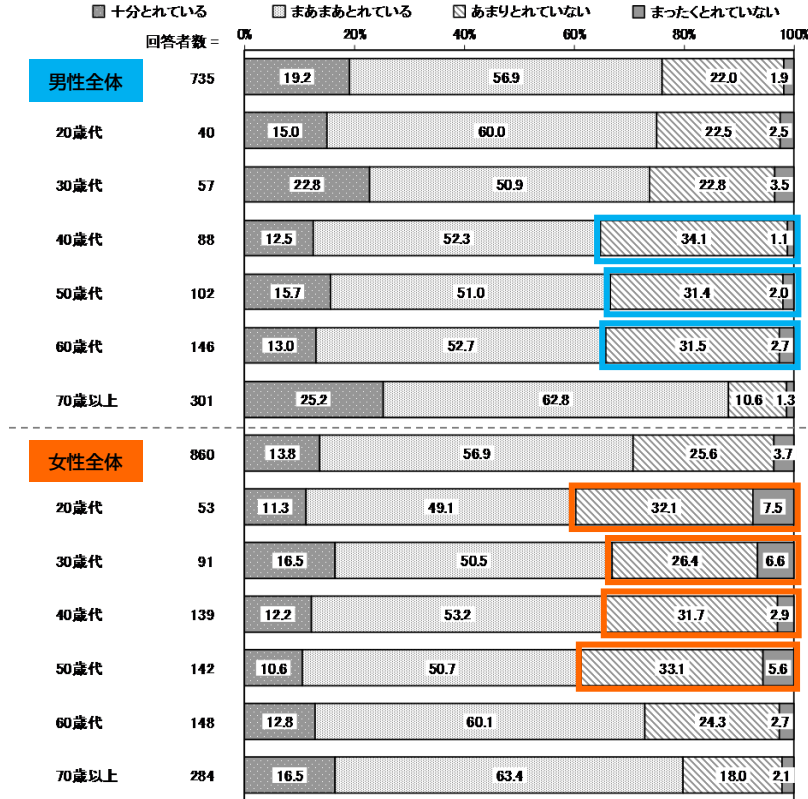


宣言企業のみならず、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。
年未年始にゆっくり休息を取ることができましたでしょうか。お正月が明け、仕事等で忙しい日々を送られていると思いますが、適切に休養を取るとは健康の維持や仕事の生産性向上に不可欠です。今回は睡眠をテーマにしました。

01 岐阜県民の睡眠の状況

※出典：岐阜県民健康意識調査
調査結果報告書(R4)

■この1か月間、日頃の睡眠で疲れが取れていると思うか(性・年代別)



岐阜県民のうち、日頃の睡眠で疲れが「あまり取れていない」「まったく取れていない」と回答したのは、男性の40～60歳代で3割以上、女性の20～50歳代で3割以上であり、仕事や家事で多忙になったり、仕事の責任が重くなるような壮年期において、疲れが満足に取れていない方が多いことが分かります。



02 睡眠時間について

▶適切な睡眠時間

※参考：厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド2023(案)

成人においては、おおよそ**6～8時間**が適切な睡眠時間と考えられています。1日の睡眠時間が少なくとも6時間以上確保できるように努めましょう。

ただし、睡眠時間には個人差があり、日中の眠気や睡眠休養感に応じて、各個人に必要な睡眠時間を自ら探る必要があります。

※**睡眠休養感**…睡眠で休息がとれている感覚

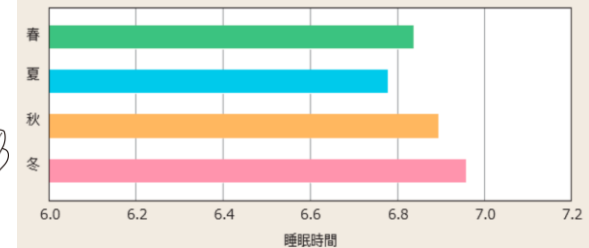
▶睡眠時間の季節による変化

睡眠時間は季節によっても変化し、夏季に比べて冬季は10～40分程度長くなります。この主な理由としては、日が昇っている時間の短縮が考えられています。

※参考：厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド2023(案)



■季節ごとの平均睡眠時間



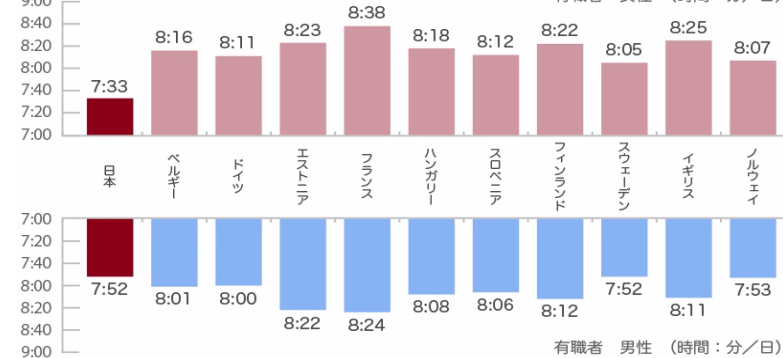
▶日本人の睡眠時間

日本人、特に子供たちや就労者の睡眠時間は世界で最も短いです。(右図)

また、日本人の約2割は交代勤務に従事しているという特徴がありますが、夜勤に入ることによって、体内時計と生活時間との間にずれが生じやすくなります。

■就労者の睡眠時間の国際比較

※参考：厚生労働省 e-ヘルスネット 有職者 女性 (時間：分/日)



ぎふ健康推進室エクセス (旧ツイッター) @kenko_gifu

清流の国ぎふ 健康・スポーツポイント事業 kenko_sports_gifu

ぎふスポ

ホーム ページは こちら YouTube は こちら

岐阜県健康・スポーツポイント 検索

野菜たっぷりのレシピは、県の野菜ファーストインスタグラムなどで紹介中。

適切な睡眠時間が取れていますか？



厚生労働省では、健康増進の観点から、「適正な睡眠時間の確保」と「睡眠休養感の向上」が健康寿命の延伸に有意義であると考え、「健康づくりのための睡眠ガイド2023(案)」を公表しました。
こちらを参考に睡眠に関してまとめました。

03

睡眠と生活習慣病

▶睡眠時間による健康リスク

睡眠時間が極端に短いと、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症リスクが高まります。また、睡眠時間が確保されていても、睡眠休養感が低いと、心臓血管疾患、肥満、糖尿病、脂質異常症、精神疾患等の健康リスクに関連します。

睡眠時間による疾患の発症リスク	
心臓血管疾患	睡眠時間1日あたり6時間未満の人は、7時間以上～8時間未満の人と比べて、リスクが 4.95倍
肥満	睡眠時間1日あたり5時間未満の人は、5時間以上の人と比べて、リスクが 1.13倍
メタボリックシンドローム	睡眠時間1日あたり5時間未満の人は、5時間以上の人と比べて、リスクが 1.08倍

▶睡眠と肥満

※参考:厚生労働省 e-ヘルスネット

慢性的な睡眠不足は、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼします。

健康な人でも、寝不足の日(4時間睡眠)がたった2日間続いただけで、10時間寝たつぱりと眠った日に比較して、**食欲を抑えるホルモンであるレプチン分泌が減少**します。逆に、**食欲を高めるホルモンであるグレリン分泌が亢進**されて、**食欲が増大**します。

ごわずかの寝不足によって私たちの食行動まで影響を受けます。



▶睡眠障害と生活習慣病

※参考:厚生労働省 e-ヘルスネット

睡眠障害は生活習慣病の罹患リスクを高めたり、症状を悪化させます。

例えば睡眠時無呼吸症候群の方は、夜間の頻回な呼吸停止によって、「低酸素血症と交感神経の緊張(血管収縮)」「代謝異常」などの生活習慣病の準備状態が進み、5～10年後には高血圧・心不全・虚血性心疾患・脳血管障害などを発症しやすくなります。

また、**入眠困難や中途覚醒・早朝覚醒など不眠症状のある人**は、質の良い睡眠をしている人と比べ、**糖尿病になるリスクが1.5～2倍**になります。

04

良質な睡眠のために

▶光の環境づくり

起床後に朝日の強い光を浴びることで体内時計はリセットされ、睡眠・覚醒リズムが整い、脳の覚醒度は上昇します。

日中に光を多く浴びると体内時計が調節され、入眠が促進されます。

また、**就寝の2時間程前からは、照明やスマートフォンの強い光を浴びることを避け**ましょう。体内時計への影響が強い短波長光(ブルーライト)が多く含まれている光を浴びると、催眠効果のあるメラトニンの分泌が抑制されてしまい、睡眠・覚醒リズムが遅れ、入眠が妨げられます。



▶温度の環境づくり

入浴のタイミングは、良好な睡眠を得るために重要です。

就寝1～2時間前に入浴した場合は、入浴しなかった場合に比べて速やかな入眠が得られます。就寝前に、手足の血流が増加して、深部体温が低下し始めると入眠しやすくなります。

一方、急な寒さによって血管が収縮し、血圧が急激に上昇することで、脳卒中や心筋梗塞の発症を引き起こすおそれがあるため、冬の室温は18℃以上にしましょう。



▶食習慣

しっかりと朝食を摂り、就寝直前の夜食を控えましょう。

朝食を欠食すると、体内時計の後退に伴い寝つきが悪くなり、睡眠不足も生じやすく、睡眠休養感の低下につながります。

また、就寝前の夜食や間食は、朝食の欠食と同じく体内時計を後退させ、翌朝の睡眠休養感を低下させます。



▶交代制勤務者における工夫

夜勤中の0～4時にとる20～50分間の仮眠は、眠気や仕事効率、疲労を改善させます。

一方で仮眠が長すぎると眠りが深まり、覚醒後の強いぼんやり感(睡眠慣性)が生じやすくなります。

この対策として、コーヒーなどでカフェインを摂取してから仮眠すると、カフェインの覚醒効果により、睡眠慣性も生じづらくなります。

