

応援します！職場の健康づくり！！

この通信は、働き盛りの方々が健康で安心して働くことができるように、健康づくりに関する情報等を発信するものです。少しでも、皆様の健康づくりに役立てていただけるよう最新の情報等も取り入れながら、掲載していきたいと考えていますので、ご利用いただければ幸いです。

ちゃんと眠れていますか？最近、こんな心あたりはありませんか？

- ◎ 夜、眠りにつきにくい（入眠障害）
- ◎ 夜中に何度も目が覚める（中途覚醒）
- ◎ 朝早く目が覚めてしまう（早朝覚醒）
- ◎ よく眠れないせいで昼間に不調（倦怠，食欲不振，頭痛など）を感じる

**不眠症の主な
症状です！**



心あたりのある人は、今すぐ“生活習慣（睡眠）の見直しと改善”を行いましょう！

睡眠不足は肥満を招く？！

睡眠が5時間未満の人は太りやすい！
寝る子は育つ！寝ない子は太る！

原因はホルモンだった！！

睡眠時間が減ると、食欲抑制物質レプチンが減って、食欲亢進物質グレリンが増えるからといわれています。

睡眠不足になればなるほど、太ってしまうことは確かなようです。

睡眠をしっかりとりたいものです。



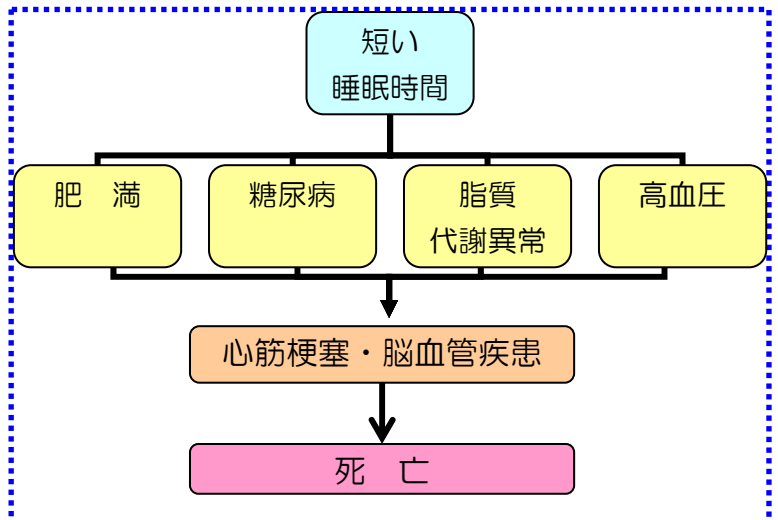
睡眠不足とうつ病？！

不眠が続くと、うつ病を招く可能性があります。また、うつ病になると、不眠の症状が現れ、悪循環が生まれます。

快適な

睡眠のための生活習慣のポイント

- ①刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法！（ぬるめの入浴、カフェイン×）
- ②規則正しい3度の食事，規則的な運動習慣
- ③光の利用でよい睡眠（日光を取り入れて）



睡眠時間が短いと、上の図のようにメタボリックな病態（肥満，糖尿病，脂質代謝異常，高血圧）が現れやすくなるといわれています。

生活習慣の見直しには、食事や運動と同様、実は「睡眠」も重要な要素の1つなのです！！

“睡眠障害”を知っていますか？

- ◎ 睡眠中に呼吸が止まるといわれた
- ◎ いびきを毎日かくといわれた
- ◎ 夜、寝床につくと足をじっとしているのがつらい
- ◎ 夜、寝床につくと足がむずむずする
- ◎ 睡眠中に手足がぴくついているといわれた

“睡眠時無呼吸症候群”という睡眠障害の可能性が
あります。
“むずむず脚症候群”という睡眠障害の可能性が
あります。



気になる時は専門医に相談しましょう！

知って得する睡眠Q&A

Q.適性な睡眠時間はどのくらい？

A.日本人の平均的な睡眠時間は6～8時間程度と推測できますが、睡眠時間は人それぞれです。何時間眠れたかではなく、本人の満足度が大切です。眠気で日中の生活に支障がなければ睡眠は十分です。でも、どんな人でも5時間の睡眠時間は必要です。

Q.睡眠薬を飲んでいますが、くせになるので飲まない方がいいの？

A.睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全です。ただし、自分の考えで処方された睡眠薬の量を調整したり、家族が処方された薬をもらって飲んだりするのは絶対に止めましょう。

(参考：日本大学医学部社会医学系公衆衛生学分野 兼板佳孝先生研修資料)

Q.寝るためにお酒を飲むことはいいの？

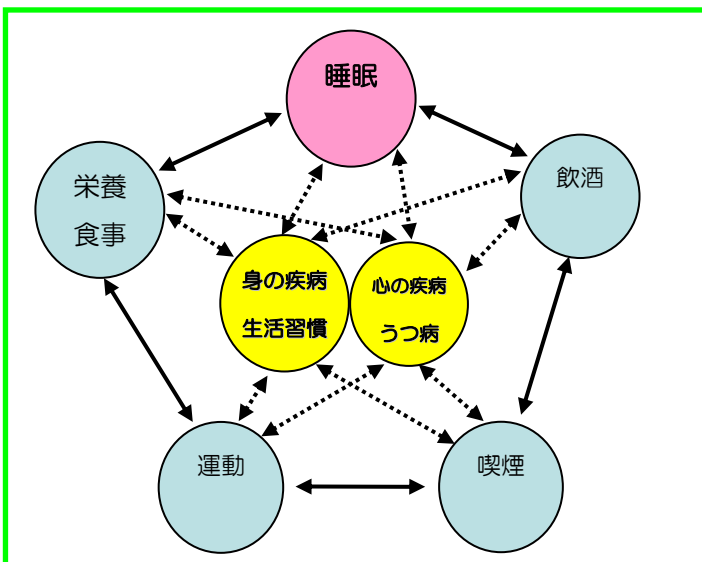
A.「睡眠薬代わりの寝酒」は、睡眠の質を悪くします。寝つきはよいかもかもしれませんが、夜中に目が覚めることが多くなり、熟睡感が得られません。

Q.平日はどうしても睡眠不足になるので、週末に寝だめをしています。大丈夫？

A.普段より長く眠っても、その翌日に徹夜をすればやはり眠気が溜まります。すなわち寝だめはできません。睡眠不足が溜まっているときには回復するのに長めの睡眠を要します。これは寝だめ（貯金）をしているのではなく、あくまで借金返済をしているわけです。

睡眠は心身の健康にとって、大切な「生活習慣」です！

この機会に、自分の睡眠を振り返ってみましょう！



<問い合わせ先>

北薩地域振興局保健福祉環境部
(川薩保健所) 健康企画課
健康増進係：渡邊・古屋

〒895-0041

薩摩川内市隈之城町 228-1

TEL 0996(23)3165

FAX 0996(20)2127