

質の良い快適な「眠り」で 健康づくりに努めましょう。



ワールド健康保険組合は、社員と家族の方の健康維持・増進を進めております。

皆さんは「睡眠」の事、正しく理解していますか？「睡眠」は身体の免疫力を高め、傷を修復し、脳を休ませる大切な時間です。毎日十分な睡眠をとることが「健康」のために重要です。

クイズ

睡眠のウソ？ホント？

★ **眠くなくても、とりあえず寝床に入った方がいい？** → 正解は 「ウソ」 です

眠くないのに無理に寝床に入っても、かえって緊張が高まり眠りへの移行を妨げてしまいます。また不眠が続くと、「今日も眠れないのではないか」との不安から、ますます眠れなくなるという悪循環に陥りがち。心身をリラックスさせ、眠くなってから寝床に着くことを心がけましょう。寝床につく時間が遅くなっても、朝は同じ時間に起床するようにすることで、入眠時間が安定してきます。



★ **睡眠不足が生活習慣病の原因になる？** → 正解は 「ホント」 です

様々な研究から、睡眠不足や不眠が肥満や高血圧・糖尿病や脳卒中などの生活習慣病を起こすことが明らかになってきました。これは睡眠の変調が、食事や運動などほかの生活習慣の乱れを誘発したり、食欲やエネルギーバランスに作用するホルモンに影響を及ぼすことが原因と考えられています。「たかが睡眠不足くらいで」と軽く考えていると、思わぬ大病につながることもあるので気をつけましょう。



★ **必要な睡眠時間は、世代によって異なる？** → 正解は 「ホント」 です

日本の成人の夜間睡眠時間は6時間以上8時間未満の人がおよそ6割を占めており、これが標準的な睡眠時間と考えられます。

しかし、一般的に年齢を重ねるにつれて睡眠時間は短くなる傾向にあります。個人差はありますが、高齢者の場合は無理に長時間、寝床で過ごす、かえって眠りが浅くなってしまふことがある為、気をつけましょう。



世代別の快適睡眠のポイント



若年世代

夜更かしを避けて
体内時計のリズムを保ちましょう。

- ・休日でもできるだけ同じ時間に起床する
- ・朝起きたら太陽光をあびて体内時計をリセットする
- ・寝る 30 分前には携帯電話やゲームをやめる

中年世代

毎日しっかり睡眠時間を確保して
疲労回復・能率アップを図りましょう。

- ・睡眠不足は能率低下につながる
- ・日中の眠気で睡眠時間が足りているかチェックする
- ・13:00～14:00頃までの短い昼寝は能率改善に有効

熟年世代

朝晩にメリハリをつけ、必要以上の
睡眠はとらないようにしましょう。

- ・就寝・起床時刻を見直しして睡眠時間の適正化を図る
- ・寝床にいる時間が長いと眠りが浅くなるので睡眠の質が低下
- ・日中適度な運動を行うと、熟睡感が向上する

注意！

「不眠」は事故の原因にも



「睡眠が不足している」「熟睡感が得られない」という時は、まず寝る時間や寝具・明り等の環境を整え、睡眠のリズムを整えることが大切です。

それでも「不眠」が続く場合は、例えば「うつ病」や「ナルコレプシー」といった病気の疑いがある為、医師に相談しましょう。「睡眠障害」が続くと、日常生活に支障をきたしたり、労働災害や交通事故などの原因にもなりかねないので早めの対処が重要です。

ご相談・病院検索は↓をご利用ください

こころとからだの健康相談 24時間・365日・匿名OK・フリーダイヤル
(フリーダイヤルは、健保HPを参照または健保組合まで問合せください)

その他「健康相談」「禁煙相談」「ガン検診」等も健康保険組合保健師まで問合せください。

TEL)078-302-8185(直通)