



保健師だより

質のよい睡眠で ころころ を健康に

「睡眠で休養が十分とれていますか？」と聞かれたら、みなさんはどう答えますか。今年度、村の特定健診を受けた方は、「はい」と答えた方が72.3%、「いいえ」と答えた方は27.7%でした。

睡眠の量や質に問題があると、体の疲れは十分にとれません。5時間未満の短時間睡眠では生活習慣病やうつ病などの危険が高まるといわれています。また、不規則な生活やストレスなどで体内リズムが崩れると、太りやすくなったり、血糖や血圧などに異常がおこりやすくなったりすることがわかっています。体内リズムを整えることは生活習慣病の予防にもつながります。

体内リズムを整えて睡眠の質を高める3つのポイント

- ①…朝、十分な太陽を浴びる
- ②…食事を規則正しくとる
- ③…日中、しっかり活動する



睡眠時に分泌されるホルモンであるメラトニンが夜間に十分放出され、質の高い睡眠が促されます

※寝る直前にスマートフォンやパソコン画面を見ること、寝酒をすることは避けましょう。夜更かしを助長するだけでなく、睡眠の質が低下して不眠のもとになります。

7時間以上の睡眠時間を確保していても日中の疲れがとれなかったり日中に眠気がある場合は、睡眠障害など体や心のトラブルが原因かもしれません。また、寝つけない、朝早く目が覚めてしまうなどの不眠状態が2週間以上続き生活に支障がある場合は、うつ病などのリスクがあります。放置せずに医療機関へ相談しましょう。

大丈夫ですか？ 睡眠時無呼吸症候群

睡眠時間は足りているのに昼間に強い眠気がある、激しいいびきをする、睡眠中に窒息感がある。これは睡眠時無呼吸症候群（SAS）の症状です。睡眠中、のどの奥がつかまって何度も呼吸が止まり、睡眠が浅くなる病気です。肥満傾向の人、高血圧の人に合併しやすいといわれています。心臓に大きな負担がかかるので心筋梗塞や不整脈を起こしやすく、突然死の危険があります。

3月1日～3月8日は女性の健康週間です

女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごせるよう、3月1日～8日は「女性の健康週間」となっています。女性のからだはホルモンのバランスにより大きく変動します。40歳を過ぎる頃にはこの変動が、こころとからだにさまざまな影響と変化を生じさせ、なんとなく調子が悪くなったり、のぼせや動悸が多くなったり、体のあちこちで痛みを感じたりしてきます。

どの年代にも言えることは、まずは自分のからだを知ること、そして、いつもと違うと感じた時は早めに専門医を受診することです。この機会に自身の健康について考えてみませんか。