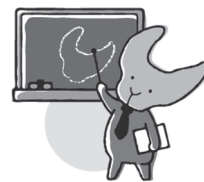




ゆーふーのヘルスアップトーク

～連載11回目 眠りの質を高めて生活習慣予防～

皆さんは十分な睡眠が取れていますか？“健康指標 市町村の現況 R5”によると、由布市の「睡眠で休養が十分にとれている人」の割合は、県内で4番目に高くなっています。実は、その睡眠が生活習慣病と深い関わりがあることが分かっています。今回は睡眠と生活習慣病の関係について紹介します。

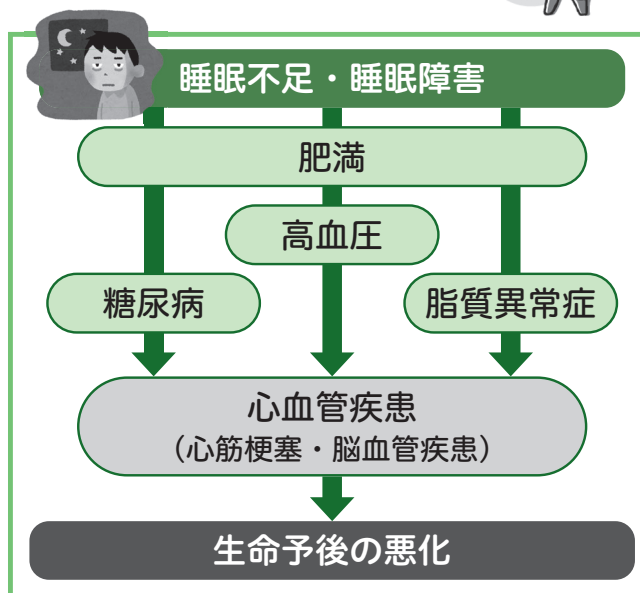


●睡眠不足は生活習慣病にも影響する？

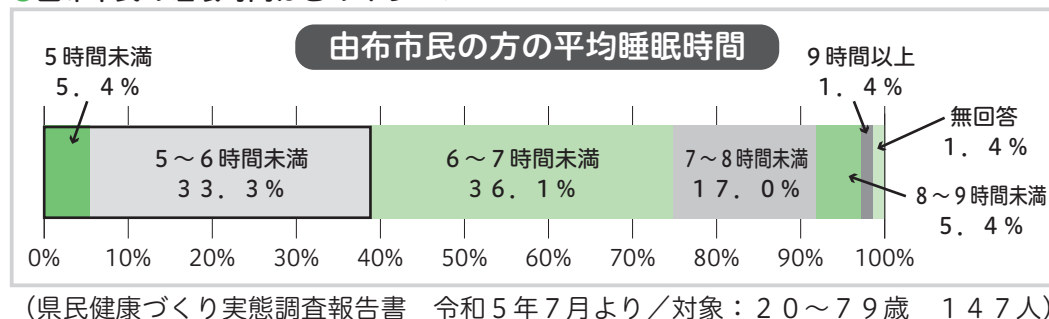
睡眠不足は日中の眠気や意欲低下・記憶力減退など精神機能の低下だけでなく、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼします。慢性的な寝不足状態にある人は、糖尿病や心筋梗塞や狭心症などの心血管疾患といった生活習慣病にかかりやすいことが明らかになっています。成人では6時間以上の睡眠時間を確保するようにしましょう。

●睡眠時間による生活習慣病へのかかりやすさは？

- ① 1日の睡眠時間が5時間未満
肥満のリスク **1.13倍**
メタボ発症のリスク **1.08倍**
- ② 1日の睡眠時間が6時間未満
同時間が7～8時間未満の人と比較した、心血管疾患発症のリスク **4.95倍**
(週刊保健衛生ニュース 第2229号より)



●由布市民の睡眠時間はどのくらい？



この調査では、約40%の人が睡眠時間が6時間未満だね…



●質の高い睡眠を取るためのポイント

朝日を浴びる

- 起床直後はカーテンを開けて、自然の光で体内時計を整える



規則正しい食事

- 1日3食しっかり食べる
- 就寝直前の食事は、消化活動が睡眠を妨げるため、避ける



定期的な運動

- 散歩や軽いランニングなどの有酸素運動を定期的に行う
- 就寝の約3時間前の運動が効果的



効果的な入浴

- 就寝の2～3時間前の入浴が理想
- 38度のぬるめのお湯なら25～30分、42度の熱めのお湯なら5分程度



環境を整える

- 就寝前はスマートフォンやパソコン、タブレット端末などの画面を長時間見ない



十分な睡眠が取れない原因として、慢性不眠症や睡眠時無呼吸症候群などが考えられます。ご自身の睡眠状態に疑問を感じたら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

●問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120