

朝礼用原稿

3月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆3月18日は睡眠の日◆◇

精神・神経科学振興財団は、世界睡眠医学協会が定めた「世界睡眠デー（3月18日）」と日本独自の「睡眠の日（9月3日）」を合わせて、春と秋の年2回を『睡眠の日』としています。

睡眠は、脳や体の休息はもちろん、記憶の定着や体のメンテナンスも行い、心身のストレス解消に大切な時間ですが、総務省の社会生活基本調査によると、日本人の睡眠時間は減少傾向にあります。睡眠不足は、倦怠感や日中の眠気を引き起こし、集中力や判断力が低下して、ミスや交通事故などを起こす危険性も上昇します。

■睡眠不足の心身への影響■

アメリカで行われた研究によると、「睡眠時間が短いと肥満になりやすい」との報告があります。平均睡眠時間が7～9時間の人と比べると、6時間程度で23%、5時間程度で50%、4時間以下の人はなんと73%も太りやすいとの結果が出たそうです。その他にも、糖尿病、高血圧、心疾患などの生活習慣病や、がんの発症の危険性が高まるとされています。

また、脳の感情の動きや行動力を司る分野の活性が低下する一方、ストレスホルモンの分泌が増加し、心の健康が保てなくなり、うつ病を引き起こす可能性も高まります。

睡眠不足は心と身体において、何一ついいことはありません。

■良い睡眠のためにできること■

- ①室温・湿度に気を付けましょう。室温は、夏は25～28度、冬は18～22度くらい、湿度は50%～60%くらいを目安にしましょう。エアコンは熟睡してから2～3時間後にタイマーで切れる設定にするのが良いでしょう。
- ②気になる音はできるだけ遮断しましょう。
- ③カーテンで朝の光を調節しましょう。起きにくい人はカーテンを開き気味にし、朝の光を取り入れ、反対に起きてしまう人は遮光カーテンなどで光が入りにくくしましょう。
- ④寝具は体圧が分散し、通気性が良く軽いものを使いましょう。
- ⑤寝間着は体を締めつけない、手首や足首のゆったりしたものを着ましょう。
- ⑥照明は、暖色系で不安を感じない程度に暗くしましょう。
- ⑦寝床を睡眠以外の目的で使うことはできるだけ避けましょう。必ずしも専用の寝室を設ける必要はありませんが、布団やベッドでは、食事や仕事、勉強をしないなど、睡眠モードに切り替えられる工夫が大切です。

良い睡眠を実践して、朝はスッキリと目覚め、健康で活動的な毎日を過ごしましょう！