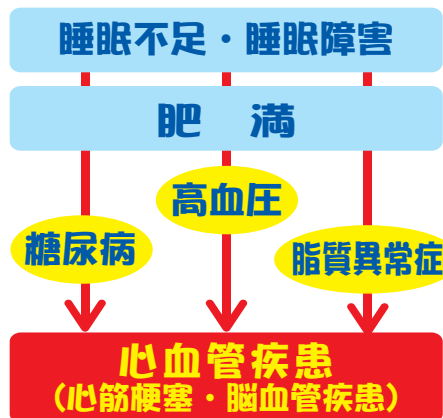


健康のキーワードは「よい睡眠」



日本人の4人に1人は不眠に悩んでいるようです。

健康を維持するには「よい睡眠」が大切です。毎日の睡眠で休養を十分にとれているか見直してみませんか？



たかが睡眠不足と思っていませんか？

生活習慣病の予防改善をするためにも、よい睡眠は大切です。

寝不足(4時間睡眠)をたった2日続けただけで、食欲を増進させるホルモン(グレリン)が増え、食欲を抑えるホルモン(レプチン)が減少し、食欲が増大することがわかっています。

睡眠不足が続くと、血圧値や血糖値が上昇しやすくなり、「高血圧」・「糖尿病」・「脂質異常症」などの生活習慣病や、「心筋梗塞」・「脳血管疾患」のリスクが高まります。

さらに進行すると免疫力を低下させ、インフルエンザなどの感染症や、がんの発症も増えることが知られています。

「厚生労働省：生活習慣病予防のための健康情報サイト」より

かくれ不眠チェック

- ☐ 平日あまり寝ることができないため、休日に「寝だめ」をする
- ☐ 寝る時間は決まっておらず、毎日バラバラである
- ☐ 起きたときに「よく寝た」と思えない
- ☐ 寝つきが悪いことが多い
- ☐ 夜中に何度か起きてしまうことがある
- ☐ 思ったよりも早く起きてしまうことがある
- ☐ よく昼間に居眠りをしてしまうことがある
- ☐ 集中力が途切れがちで、イライラすることが多い
- ☐ 最近、面白そうながあってもあまりやる気が出ない
- ☐ 自分は寝なくても大丈夫な方だ
- ☐ 眠れないことは異常なことではないと思う
- ☐ 仕事が忙しいと寝ないで夜遅くまで頑張ってしまう

睡眠改善委員会より



寝不足かも…

かくれ不眠とは、短期の不眠状態をいい、日中の活動に支障をきたしたり、不眠に気づいて悩んでいる、または、気づかずに放置している状態をいいます。

左のチェック項目で、いずれか思い当たることが1つでもあれば、「かくれ不眠」かもしれません。

睡眠は食事や運動と並んで、健康を維持するための大切な要素です。自分の眠りへの意識を改めて見直してみませんか。

質の高い睡眠のための5つのポイント

毎朝同じ時間に起きる！

朝日を浴び、朝食をキチンととり、体内時計を整えましょう。

食事は眠る2時間前まで！

寝る前に食事をとると、体が胃の消化活動に集中し、安眠を妨げます。



入浴は眠る1～2時間前がおススメ！

眠りに入るとき、体の中心温度が下がると眠りやすくなるといわれています。入浴はぬるめのお湯にゆっくりと！しっかり体を温めましょう。

眠る直前にパソコン・スマホを見ない！

強い光(ブルーライト)が脳を刺激して、なかなか寝付けなくなってしまいます。

ぐっすり
眠って健康で
イキイキ！



日中、軽めの運動を！

日中、体をアクティブに動かす。軽めの運動習慣があると睡眠の質を高めます！

特定健診・がん検診を受けましょう

年に1度は健康チェック！

4月末に、皆さんの手元に受診券(御坊市国民健康保険加入者の方には黄色、それ以外の方には白色)をお届けします。

自己負担が格安で受けることができます。ぜひご利用ください。

健診を受け
られるのは
5月から！

