

# Wellbeing



令和6年2月、10年ぶりに睡眠指針が改訂され、日常的に『**適正な睡眠時間の確保（量）**』と『**睡眠休養感の向上（質）**』が、心身の健康づくりのためには重要だと示されました。

昨年皆様に回答いただいたアンケートでは、成人の適正睡眠時間とされる6時間以上を確保していた方は半数以下でした。季節的に眠り心地がよくなるこの時期、“春眠暁を覚えず”のフレーズを使いたくなるような心地よい眠りを手に入れてください。

## 年代別適正な睡眠時間の目安

<p>小学生 9～12時間</p>	<p>成人 6時間以上</p>
<p>中学生・高校生 8～10時間</p>	<p>高齢者 8時間以上にならないこと</p>

## 睡眠不足により発症リスクが高くなる病気



## 心地よい眠りを手に入れましょう

- ① **自分の適正睡眠時間を知る**  
適正な睡眠時間には個人差があります。日中の眠気と睡眠で休養が取れている感覚の有無で適正時間を把握する。
- ② **適正睡眠時間を確保する生活スタイルに近づく**  
労働時間が長くなるほど睡眠時間は短くなる傾向があるので労働時間の管理が睡眠時間確保のカギになります。会社等での仕事は勿論のこと、育児・家事も適切に分担協力することがとても大切です。

量

質

## 睡眠の質を上げる3つのスイッチ活用法

- ① **体内時計スイッチをON**  
朝起きたら日光を浴びて“体内時計スイッチ”をONに。これにより睡眠・覚醒リズムが整い、脳も目覚め14～16時間後には眠くなります。また、日中に光を浴びることで体内時計が調節され、入眠が促進されます。
- ② **寝る前には副交感神経スイッチをON**  
寝る前の習慣の工夫で、副交感神経を優位にして眠りに入りやすく。  
ぬるめの湯船につかる、ゆったりした音楽を聴く、軽いストレッチ、読書、アロマを楽しむ
- ③ **眠れない時には焦りのスイッチをOFF**  
「寝なければ・・・」という焦りの気持ちをOFFにして寝床で過ごす時間を短時間にするのが効果的。例えば・・・  
・一旦寝床から離れる  
・眠くなるまで寝床には行かない  
・寝床でPCや携帯を見たり、お茶を飲むなどしない 等

いろいろ工夫をしても、十分に改善しなければ、体の病気が影響している可能性があります。主治医や「睡眠専門医療機関」に相談してみることをおすすめします。

## まめ知識

女性に感謝を伝えるなら3月8日に。この日は1977年に国連が制定した『国際女性デー』で、女性の権利運動を称え、社会参加や地位向上を訴える日です。イタリアではこの時期、日ごろの感謝を込めて男性から女性へとミモザの花を贈る習慣があったため「ミモザの日」とも呼ばれています。一番身近な母親、大好きなパートナー、共に働く同僚、友人、いつも頑張っている私に。ミモザの花とともに感謝を伝えてみてはいかがでしょうか。笑顔が溢れ、会話が弾み、女性の豊かな生き方を考えるきっかけとなりますように・・・。



## 健康相談ダイヤル

毎週月曜日 14:00～16:00  
086-236-7831 (なやみいちばん)



ご本人やご家族などのところとからだに関する相談を保健師がお受けします。  
一人で思い悩む前にお気軽にお電話ください。