

## 年代に合わせた対策もご紹介！ 正しい睡眠で体を休めましょう

令和6年度に行った市民アンケートで、およそ4人に1人は睡眠によって休養が十分に取れていないと感じているという結果が出ています。睡眠は子どもから高齢者まで、健康づくりに欠かせないものです。年代に合わせた睡眠の取り方を知って実践してみましょう。

令和6年度市民アンケート  
Q. 睡眠により休養が十分にとれていますか？

はい 71.6%

いいえ  
26.3%

無回答 2.1%

### 睡眠の量や質が低下するとどうなる？

睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛などの心身の不調の増加、情動不安定、注意力や判断力の低下など、さまざまな影響を及ぼし、それにより、事故などを招く原因にもなります。

さらに、睡眠の量や質が悪化する事で、生活習慣病をはじめとしたさまざまな疾患の発症リスクが増加し、寿命が短くなるリスクが高まると言われています。

#### すぐに出る影響

日中の眠気 頭痛  
注意力・判断力低下  
情緒不安定  
など



#### 長期的に続くと出る影響

生活習慣病リスク上昇  
寿命の短縮  
など



### 全年代共通！睡眠のための食事・運動・環境づくり

#### 食事

##### 朝ごはんを食べましょう

朝ごはんには、体内時計を整える働きがあります。

##### 夕方以降は カフェインを控えましょう

コーヒーやエナジードリンクなどのカフェインを含む食べ物・飲み物は覚醒作用があるので、夕方以降は控えるようにしましょう。

#### 運動

##### 日中は体を動かしましょう

日中にしっかり体を動かすことで、夜に眠りに入りやすくなったり、途中で目が覚める回数を少なくする効果があります。

##### 日光を浴びましょう

外で体を動かして、日光を浴びると、体内時計が調整され、速やかに眠りにつきやすくなります。

#### 環境づくり

##### 寝室を暗くして寝ましょう

寝室の照明はできるだけ暗くしましょう。光の少ない照明でも、睡眠の効率を下げるのが報告されています。

##### 寝室にスマートフォンを 置かないようにしましょう

スマートフォンなどの液晶画面からのブルーライトは、寝つきや睡眠の質の低下につながります。

### 年代に合わせてこんなところに気を付けましょう

#### 子ども（～高校生）

小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保しましょう。

また、思春期が始まるころから夜更かしや睡眠不足、休日の朝寝坊が生じやすくなります。「全年代共通！睡眠のための食事・運動・環境づくり」の内容を心がけると夜更かし防止につながります。

#### 成人（18歳～64歳）

睡眠時間は6時間以上が目安です。睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので医師に相談しましょう。

また、飲酒は途中で起きる回数の増加につながります。寝酒をするのではなく、不眠の根本を改善するようにしましょう。

#### 高齢者（65歳～）

寝床の上で過ごす時間が8時間以上にならないようにしましょう。なかなか眠れない時には、一度、寝床以外の静かで暗めの安心感が得られる場所で過ごし、眠気が訪れてから寝床に戻りましょう。

また、長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう。