

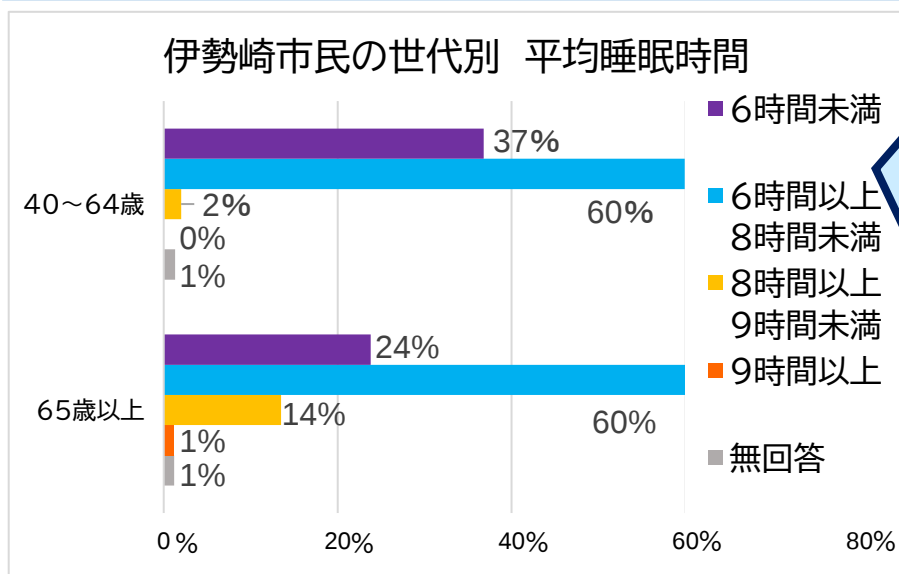
おやすみ上手が 元気のもと！

～眠ることは 明日への準備～

忙しい毎日の中で ついつい睡眠が後回しに。

ほんの少し意識を変えると、朝の目覚めが変わるかもしれません。

みなさん、日々の睡眠時間は意識されていますか？



令和6年度に実施した伊勢崎市のアンケート調査では、40～64歳、65歳以上において、**約6割の方が6時間以上8時間未満の睡眠を取れています。**

一方で、40～64歳で約4割、65歳以上で約3割の方が、6時間未満の睡眠時間で過ごしています。

令和6年度健康いせさき21(第3次) 計画策定アンケート調査結果(無作為抽出調査結果)

年代によって適正な睡眠時間の目安が変わる？

〈40～64 歳以上の方〉

目安:最低 6 時間以上は確保する

睡眠の不調などがあるときは、病気が潜んでいる可能性に注意が必要です。

〈65 歳以上の方〉

目安:6～8 時間未満

長時間寝すぎるのもよくありません。8 時間以上は避けるようにしましょう。



睡眠時間をとっているけど、眠れている感じがしないな

実は、睡眠時間に加え、『**睡眠休養感**』が**カギ**となります

睡眠休養感とは？

睡眠休養感とは、「睡眠で休養がとれている感覚」という主観的な感覚のことです。

睡眠時間が短くても、深く眠れていれば休養感が得られることがあります。

反対に、眠りが浅い、寝ている最中に目が覚めてしまう等があると、長く寝ても休養感が得られないこともあります。

睡眠休養感が低くなると？



睡眠休養感の高さ



低下すると、
これらが起こりやすくなります



うつ病などの精神の病気

肥満や糖尿病、脂質異常症
などの身体の病気

死亡リスクの増加

睡眠休養感を高めるためにできること

全年代共通

- ・光・温度・音に気をつけ、良い睡眠のための環境づくりを心がけましょう
- ・適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラック스로眠りと目覚めのメリハリをつけましょう
- ・カフェイン、お酒、たばこなどの嗜好品とのつきあい方に気をつけましょう
- ・眠れない、眠りに不安を覚えたらかかりつけ医または医療機関に相談してみましょう

40～64 歳の方

- 6時間以上の睡眠時間を確保しましょう
- 規則正しい起床時刻を心がけ、休日に夜ふかし・朝寝坊しないようにしましょう
- 夜間のパソコン・ゲーム・スマホ使用は避けましょう
- 就寝間際の夕食、夜食は控えましょう
- 日中のうちにストレスを発散し、寝る前にリラックスする方法を見つけましょう

65 歳以上の方

- 8時間以上寝床で過ごさない生活をしましょう
- 日中は長時間の昼寝を避けて、身体を動かすことを習慣づけましょう
- 寝床内で TV やスマホを見ず、寝床には眠くなってから入るようにしましょう
- 日中になるべく多く太陽の光を浴びましょう