

みんなの健康だより

健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』
今回は『睡眠・休養』をテーマにお届けします。

令和6年度 Vol.2
八尾市健康推進課
今回は10月発行予定

睡眠はすべての人が生きる上で必要な休養活動です。

睡眠には疲労回復以外に、記憶の整理や免疫機能を高めるなどのメリットがあります。

良質な睡眠をとるためには日々の生活習慣も重要です。睡眠・生活習慣を見直し、適度な休養も取り健康的な毎日を過ごしませんか。

注目!

生活習慣病との関係



睡眠不足は疲労感や思考力の低下だけではなく、体内のホルモン分泌や自律神経のバランスにも大きな影響を及ぼします。例えば、2日間の寝不足でホルモンのバランスは乱れ、食欲が増大することが分かっています。

慢性的な睡眠不足の人は糖尿病や狭心症などの生活習慣病に罹りやすいことが明らかになっています。

必要な睡眠時間



こども(小学生)	9~12 時間
中学生・高校生	8~10 時間
成人	6 時間以上
高齢者	8 時間以上にならないこと

健康へのリスク



小学生

中学生・高校生



- 肥満のリスクが高くなる
- 学業成績が低下
- 心の安定、身体の発育成長に影響

成人



- 生活習慣病のリスク
- うつ病発症リスク

高齢者



- 長時間の睡眠で認知症リスク

参考 e-ヘルスネット(厚生労働省)
Good Sleep ガイド(厚生労働省)
健康づくりのための睡眠ガイド 2023
生活リズムの確立と睡眠(文部科学省)

9 時間以上の睡眠は認知機能低下やアルツハイマー病発症リスクを増加させます

あなたの睡眠健康度簡易チェック

- ☐ 睡眠時間が足りていない
- ☐ 寝床で過ごす時間が長い
- ☐ 朝目覚めた時に休まった感覚がない
- ☐ 日中眠気が強い
- ☐ 寝室環境が適切でない
例) 寒い・暑い・うるさい・明るい
- ☐ 寝る前に寝床でデジタル機器を使う
- ☐ 日中の運動量が少ない
- ☐ 食事時間が不規則だ
- ☐ 夕方以降によくカフェインをとる
- ☐ 喫煙や寝酒習慣がある

チェックが多い人ほど要注意!

健康相談

健康推進課では、オンライン健康相談や、あなたのまちの健康相談を実施しています。詳細は下記の二次元コードからご覧ください。



八尾市
ホームページ

裏面では良質な睡眠をとるためのポイントを記載しています。ぜひチェックして今日からできることを取り入れてみましょう!

生活習慣を見直して睡眠による休養感を高めよう！

良質な睡眠をとるポイント 休 養 感



朝スッキリ目覚め、しっかり休まった感覚がある
日中眠気を感じず、活動に影響がないこと



各年代で良質な睡眠をとる
ポイントは同じです



休日などで寝だめはしない

昼～夕方

- ・活動的に過ごす
- ・適度な運動やストレッチ
- ・長い昼寝を避ける(30分以内)



寝る前はリラックス
間接照明などほのかな
明るさで過ごす



朝～午前中

- ・毎日同じ時間に寝て起きる
- ・登校時や出勤時に太陽の光を浴びる
- ・朝食をしっかりとる



日中の活動と夜間の休息
のメリハリある生活

夜～就寝前

- ・お酒やカフェインは控える
- ・寝る1～2時間前に入浴
- ・スマホなど使わず暗くして寝る
- ・寝る前のタバコは控える
- ・寝室は心地よい室温に

冬の室温は
18℃以上を
維持



睡眠習慣を改善しても、眠りの問題が
続く場合は専門医に相談しましょう。



夏の寝室はエアコンを使用して
涼しくしましょう



保健師活動紹介



防災訓練で血管
年齢測定を実施



ふれあいまつりでスクワット
チャレンジと糖モデルの説明

地域イベントで管理栄養士と
朝食バランスチェックを実施



管理栄養士がお届けする季節のレシピ

熱中症や脱水症のときに

家庭で簡単に作れる経口補水液

《材料》

水(水道水でも可) 500ml
砂糖 20g(大さじ2)
食塩 3g(小さじ1/4)



よくかき混ぜるだけ!!

レモンなどの果汁を絞ると飲みやすくなります。



作ったその日のうちに飲み切るようにしましょう。経口補水液は食塩やカリウムを多く含むため、食塩やカリウムに制限のある方は必ず医師に相談してください。