

健康づくりにのための
睡眠について

「最近、眠れていますか？」
1日活動した後には、身体はもちろん、心もエネルギーを消費して疲れています。消費したエネルギーをチャージする最も効果的な方法が、「睡眠」です。毎日寝つきよく、気持ちよく目覚めていけば、良い睡眠がとれているといえます。



「ぐっすり眠るために」
睡眠はためられず、「寝だめ」に効果はありません。毎日、日中に眠気で困らない程度の睡眠時間の確保をしましょう。

睡眠不足による成長ホルモン
分泌減少の影響について

「寝る子は育つ」といわれていますが、睡眠不足で成長ホルモンの分泌が減るとどんな影響があるのでしょうか。



1. 身長が伸びにくくなる。
2. 疲れがとれない。
3. 病気への抵抗力が下がる。
4. 肌の老化につながる。
5. 脂肪の増加・太りやすくなる。

成長ホルモンは、身体の成長や代謝のコントロール（脳の疲労の回復、脂肪燃焼、病気への抵抗力、肌や筋肉など体組織修復・再生）に関わりがあると言われています。

睡眠不足は、成長ホルモンの分泌を減らすことにつながるため、特に成長期のお子さんがあるご家庭の生活リズム（就寝時間）は、体や脳の成長を促すことへの影響が大きいことから、早寝早起きを心がけたいものです。

老化防止や健康維持のためにも、規則正しく適切な睡眠を確保できるように工夫をしてみませんか。

そのためには、休日も含め、毎日決まった時間に起きる習慣をつけること生活リズムが整い、ひいては質の高い睡眠につながります。

「より良い睡眠のために」

自分の習慣としていられる就寝時間に近づくと、脳は目覚めた状態から徐々にリラックスした状態に移り、やがて睡眠に入っていきます。

スムーズに眠りに移行するには就寝前の脳の変化を妨げないように、自分にあつたりリラックス方法を工夫する事が大切です。（例えば、温めの湯につかる等です。）

「より良い睡眠のためのご提案」

- 適度な運動の習慣づけで入眠を促しましょう。
- 朝食をしっかりと食べて、朝の目覚めを促しましょう。

- 深酒や喫煙は控えましょう。
- カフェイン摂取を控えましょう。
- 環境づくり（適切な、温度・湿度・明るさ・気になる音を遮断する。）で寝つきを良くしましょう。
- 眠たくなってから寝床に入りすぎる時間を遅らせない・就寝時間にこだわりすぎないようにしましょう。

「睡眠不足を放っておかないで！」

よく眠れない状態が続くと脳機能が低下して日中の疲労感が増し、気分が不安定になります。ミスや事故が増えるばかりではなく、うつ病などの原因になったり、血圧や血糖の上昇を招いて生活習慣病のリスクも高まります。

「専門家への相談も大事です」

寝つけない、熟睡感がない、十分に眠っても日中の眠気が強いことが続くなど、睡眠に問題

が生じて、日中の生活に悪い影響があり、自らの工夫だけでは改善しない時には早めに専門家に相談することが重要です。睡眠習慣についての助言を受けることで睡眠が改善する手立てをみつけることができる可能性があります。

「ご案内」基調講演 & 特別ライブ開催

余市町食生活改善推進員会では、創立40周年記念事業として基調講演 & 特別ライブを開催します。

多くの皆さんの参加をお待ちしております。

◆内容

【第1部：基調講演】

テーマ「健康な体と乳酸菌」
講師（株）ヤクルト本社
北海道支店広報部

主幹 等々力 和也 氏

【第2部：講演 & ライブ】

「悩まなくていいことは」

唄語り 辻村 達生 氏

日時 10月17日(月)
午前10時～正午

場所 中央公民館

参加料 無料

主催 余市町食生活改善推進員会

後援 余市町
問合せ 余市町食生活改善推進員会
(☎：☎23-3786)

「協会けんぽ」からのお知らせ
ジェネリック医薬品にかえてみませんか？

加入者の皆さまのお薬代の負担軽減や健康保険財政の改善につながり、今後の医療費や保険料率の伸びを抑えられることから、協会けんぽでは「ジェネリック医薬品」の普及を推進しています。かかりつけの医師・薬剤師へジェネリック医薬品の処方について相談してみませんか？

禁煙・分煙の取組みについて

北海道は全国的に見て喫煙率が高い地域です。協会けんぽ北海道支部では、喫煙対策を通じて加入者の皆さまの健康を守る、様々な取組みを行っています。詳細はホームページをご覧ください。

◆問合せ 全国健康保険協会（協会けんぽ）北海道支部 ☎ 011-726-0352（代表）
ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/hokkaido/>