



質の良い睡眠とは

夜更かしして朝起きられなかったり、そのせいで朝食を抜いてしまったり、昼間仕事中にウトウトしてしまったり、…そんなことはありませんか？

平成18年度の市民アンケートによると、

睡眠による十分な休養が取れていない人 29.9%

睡眠確保のための睡眠補助剤やアルコールを使う人 10.3%

となっています。

睡眠は、生活リズムを整えるために、とても大切なものです。

子どもたちが夏休みに入る7月、自分と家族の睡眠を見直してみませんか？



どうして人は眠るのか？

どんな人でも、睡眠をまったくとらずに生きていくことはできません。毎日、夜になると眠くなるのは、体が睡眠を必要としているからです。

1、体を休める

昼間の活動によって傷ついた細胞を修復します。成長中の子どもであれば、骨を伸ばし、筋肉を増やすという作用もあります。

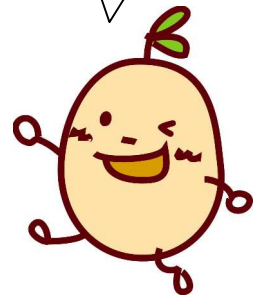
2、脳を休める

脳は、高性能のコンピューターのようなもので、しかも起きているかぎり休む事ができません。眠る事により、脳を休め、点検して、不具合がある部分は修理し、次の日の準備をしています。

3、体の健康を保つ

夜更かしや、少ない睡眠時間といった生活を続けていると、肥満・高血圧・高血糖になりやすくなるのが、実験や調査から分かっています。

毎日を元気に過ごすために、眠ることって大切なんだね！



よく眠ると、お肌にもいいのよ！



良い睡眠のためのヒント

ヒント1 自分に最適な睡眠時間を見つける

人によって、必要な睡眠時間は違います。それは本人にしか分かりません。朝、スッキリと目が覚め、おいしく朝ごはんが食べられること、昼間、眠くならず、十分に活動できることが目安です。

ヒント2 太陽と同じリズムで

人間は、太陽と同じリズムで生きています。つまり、日が昇ったら起き、日が沈んだら眠るということです。明るいところでは眠りは浅くなり、質の良い眠りがとれません。特に女性は「お肌のゴールデンタイム」とも言われる22時～2時の間に睡眠をとることが、美肌美人への近道です。

また朝日を浴びることで、体内時計が調整され、生活リズムが整いやすくなります。

ヒント3 寝る直前にテレビを見ない。寝室は真っ暗にする。

強い光を夜遅くまで浴びていると、体の中の時計が昼間だと勘違いして、眠気が少なくなります。また寝室が明るいと、睡眠が浅くなりがちです。

**その他お気軽にお問い合わせください。

岡崎市保健所 健康増進課 健康増進班 (TEL 23 - 6639) **

保健所ホームページ <http://www.city.okazaki.aichi.jp/menu3394.html>