

睡眠についてのガイドブック

上尾市
健康増進計画
こころグループ
平成27年度改定



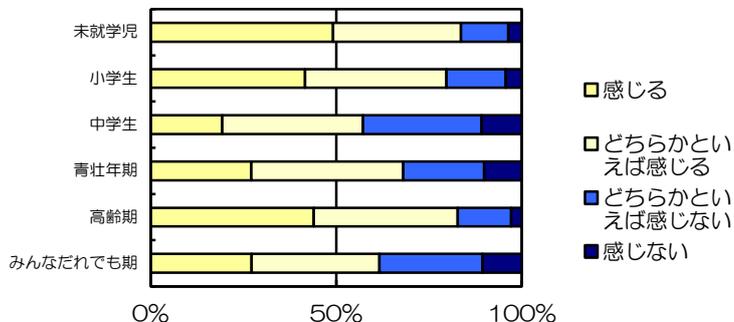
QRコード

<http://www.city.ageo.lg.jp/page/suimin-guidebook.html>
この資料は上尾市Webサイトからダウンロードできます。

人生の3分の1を費やす睡眠には、さまざまな役割があります。私たちの**体**や**心**にとって大事な睡眠について考えてみましょう。

1 睡眠が十分とれていると感じている人

※平成26年度上尾市健康増進計画中間評価より



とれていないと感じている割合、**1位「中学生」2位「みんな誰でも期」(介護者の家族) 3位「青壮年期」**

約3割が
とれていないと感じています!

※上尾市健康増進計画基礎調査とは...

市民の生活実態や健康意識、病気の予防行動等を的確に把握し、健康推進行政に反映させるための資料を収集することを目的として実施したアンケート調査です。

調査方法：留置調査法

実施時期 H26.11月~12月

サンプル数：1,497人

体内時計とは？

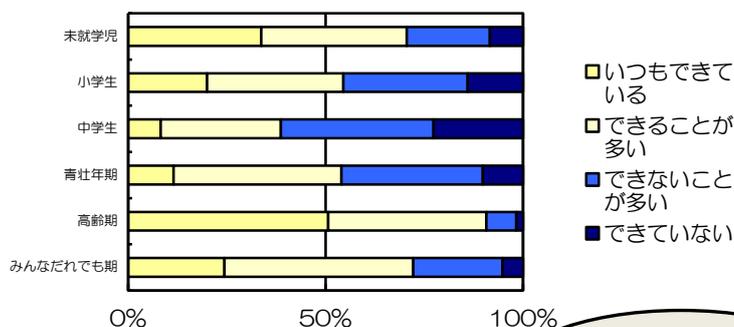
意識しなくても日中は**体と心**が活動状態になります。人は夜になると自然な眠りに導かれます。『体内時計』は毎朝光を浴びることでリセットされ一定のリズムを刻みます。

光を浴びてリセットされると約**14時間**後に眠くなるホルモンが分泌されます。



2 気持ち良く目覚めることができますか？

※平成21年度上尾市健康増進計画基礎調査より



目覚めることができていない割合、**1位「中学生」2位「青壮年期」3位「小学生」**

約4割が目覚めにくい!

睡眠の質???

『睡眠の質』について考えたことはありますか？睡眠時間だけでは**快適な睡眠がとれません**。質の高い睡眠は毎日を充実して過ごすためにはとても大切です。世代や生活状況など**個人差**があります。

○起きる時間を一定に

○運動



○寝る1時間前に入浴

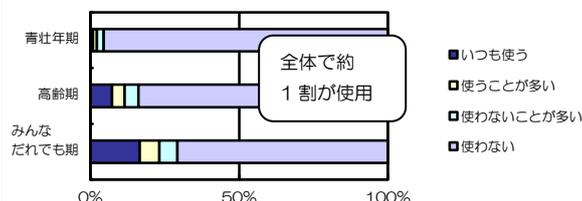
不眠が心の病と関係?!

日本で**15人に1人**がうつ病を経験したという調査結果が出ています。主な症状として「憂うつな気分」「気持ちが重い」といった抑うつ状態がほぼ一日中あり、それが長期間続きます。実はうつ病患者の**9割**に「不眠症状」がみられたという統計があります。

～本人の性格とは関係ありません！医師と相談を重ねて適切な治療を行うことが大切です。～

昔、睡眠薬は呼吸・循環器などに好ましくない副作用があるとされていました。最近では、薬局でも手軽に睡眠導入剤を買える時代になりました。睡眠の悩みを抱える方が増えてきているのが現状です。～不眠は自己判断で対応せず、**医師と相談を重ねて適切な治療を行うことで改善されます。**～

『睡眠補助品を使っている人の割合』



全体で約1割が使用