

こころの健康づくりだより

～こころの健康づくり対策協議会より～

体とこころの健康のために良質な睡眠を

人生の3分の1を費やす睡眠には、重要な役割があります。私たちの体やこころにとって大事な睡眠について考えてみましょう。



【なぜ睡眠がこころと体の健康に大切なのか？】

睡眠には、体やこころの疲れを回復する働きがあります。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪さは、集中力・注意力の低下だけでなく、生活習慣病のリスクにつながることもわかってきました。

また、日々の生活のストレスと上手に付き合いながら、こころの健康を保つためには十分な睡眠が必要であると言われています。睡眠は成長ホルモンの分泌を促進し、健全な精神・身体の育成につながっているので、脳や身体の発育途中にある子どもにとっても大切なものです。

【眠りで大切なのは量より質】

一般的に理想的な睡眠時間は8時間などと言われますが、実は適切な睡眠時間というのは人それぞれで、大切なのは時間ではなく「眠りの質」です。質の高い眠りとは、朝、目覚めたときに「ぐっすり眠った」という感覚が得られる眠りです。良質な睡眠のために以下のことに気をつけてみましょう。

○規則正しい生活リズム

1日3食の食事を規則正しくとりましょう。体内時計のリズムに合わせて規則正しい生活をする事で、夜になると自然に睡眠の準備が整うようになります。寝る時間と起きる時間を毎日一定にすると睡眠のリズムができます。

○日光を浴びる

朝、目覚めたらカーテンを開けて自然光を浴びましょう。朝の光を浴びると、体内時計のリズムがリセットされて、目覚めがよくなります。

○環境の整備


入浴は就寝2～3時間前に済ませましょう。就寝前はコーヒーや緑茶などのカフェインを含む飲食物や、パソコン、タブレット端末、スマートフォンなどの画面を長時間見ることは控えましょう。

<参考・引用>

厚生労働省：健康づくりのための睡眠指針2014

文部科学省：早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～

【相談窓口等】

| 相談内容 | 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 |
|---------------------------------------|-------------------------------|--|--|
| こころの悩みの傾聴 | こころの傾聴テレフォン | 059-223-5237 059-223-5238 | 月～金 10時～16時 (祝日・年末年始を除く) |
| こころの悩みについて、どんなことでもご相談ください。 (SNS相談) | こころつなぐSNS相談みえ (SNS相談) | LINE公式アカウント  | 平日及び土日祝日(年末年始を含む)の17時～22時 ※受付時間は21時30分まで。 |
| 医療と福祉に関する相談 | 三重県立こころの医療センター | 059-235-2125 | 月～金 8時30分～17時15分 (祝日・年末年始を除く) |
| 精神保健福祉相談 | 桑名保健所 桑名市中央町5丁目71 | 0594-24-3620 | |
| こころの健康に関する相談 | 子育て健康課(18歳未満) 保険福祉課(18歳以上) | 377-5652 377-5659 | |