

こころの健康づくりだより

【こころの健康のために】 テーマ：こころと睡眠の関係について

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながる事がわかってきました。

また、不眠がうつ病などのこころの病につながることや、睡眠不足や睡眠障害による日中の眠気がヒューマンエラーに基づく事故につながることも明らかになっています。

うつ病になると9割近くの人が何らかの不眠症状を伴い、中でも睡眠による休養感の欠如は、最も特徴的な症状と考えられています。また、不眠の症状がある人は、うつ病にかかりやすいということも知られるようになりました。

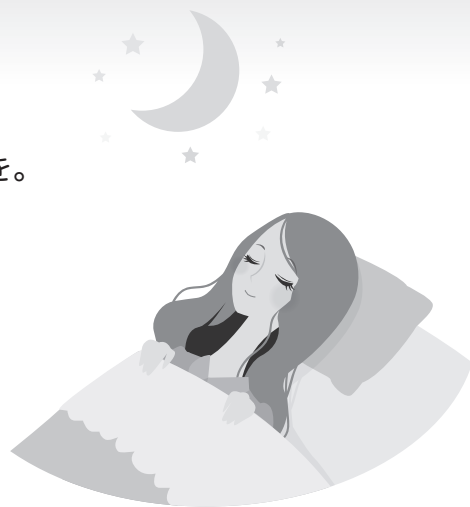
うつ病に限らず、睡眠時間が不足していたり、不眠症のため寢床に就いても眠れなかったりして、睡眠による休養感が得られなくなると、日中の注意力や集中力の低下、頭痛やその他のからだの痛みや消化器系の不調などが現れ、意欲が低下することが分かっています。

こころの健康のために、「睡眠12か条」を参考にして過ごしましょう。

「睡眠12か条」

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめぎめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

(健康づくりのための睡眠指針2014参照)



【令和7年度 精神保健福祉相談の一部会場変更のお知らせ】

- ・ 広報5月号こころの健康づくりだよりに掲載しました、精神保健福祉相談会場について、

8月21日(木)、11月20日(木)、2月19日(木)は、

開催場所：三重県桑名庁舎

▶ **いなべ市役所保健センター棟2階 相談室5へ、変更**となります。

※なお、他の日程については、会場変更はありません。

問い合わせ先 子育て健康課 TEL 377-5652