



健康だより

働く人の「睡眠」最新事情！



梅雨に入り、寝苦しい日も多くなりましたが、みなさん良い睡眠は取れていますか？今年3月に厚生労働省より「[健康作りのための睡眠指針2014](#)」が発表されました。今回はその中から働く世代の睡眠についてクイズ形式でお伝えしたいと思います♪

Q1 週末の「寝だめ」は有効？

「睡眠」を「ためる」事はできません。日頃の睡眠の不足を休日などにまとめて解消しようとする事を「寝だめ」と呼ぶことがありますが、たくさん眠っておくことでその後の睡眠不足に耐えられるという事はありません。逆に休日に遅くまで寝てしまうことが日曜の夜の入眠困難や月曜の朝の目覚めの悪さにつながるため、極端な朝寝坊は避けるようにしましょう。



Q2 眠れない時には睡眠薬より寝酒？

お酒は睡眠の質・量ともに悪化させます。

アルコールは一時的には入眠を促進しますが、中途覚醒が増えて睡眠が浅くなり、熟睡感が得られなくなります。またアルコールは、睡眠薬代わりに少し飲んでい場合でも、慣れが生じて量が増えていくことがあります。寝付けない、熟睡感がないなどの睡眠の問題がある場合には、保健・医療推進センターまでご相談ください。



Q3 大きないびきは熟睡のしるし？

睡眠時無呼吸症候群の可能性が**あります**。

睡眠中の激しいいびきは喉のところで呼吸中の空気の流れが悪くなっていることを示すサインであり、注意が必要です。そのほかにも睡眠中の足のむずむず感や歯ぎしり、手足のびくつきなども要注意です。これらの症状が続くことによって、十分な休息が得られず、日中に異常な眠気をもたらす、思わぬ事故やミスにつながる可能性があります。早めに医師や歯科医師にご相談ください。



Q4 昼間の眠気は睡眠不足のサイン？

睡眠時間が足りているかは、**日中の眠気の程度が目安です**。

必要な睡眠時間は人それぞれです。仕事に支障が出るくらいの眠気に襲われる場合には睡眠不足が疑われます。夜間に必要な睡眠時間を確保できなかった場合、午後の眠気を改善するのに昼寝が役に立ちます。お昼休みなどに30分以内の短い昼寝がおススメです。



就寝時間には
こだわらず、
眠くなってから寝床へ。
起きる時間を
一定にするように
心がけましょう！

寝る前の
スマホやゲームは
控えめに！
明るい画面が
寝付きを
悪くします。

体内時計は
太陽の光でリセット
されます。起床後は
なるべく早く太陽の
光を浴びましょう！

その他の
ポイント

