



良質な睡眠で健康な毎日を



朝晩と涼しくなり、日ごとに秋めいていくこの頃ですが、夜はよく眠れていますか？

日本では、成人の5人に1人が何かしら睡眠の悩みを抱えているといわれています。

睡眠が十分にとれないと、疲れが溜まるだけでなく、代謝が落ちる、血圧が高くなる、食欲が増大して肥満につながるなど、さまざまな影響が出てきます。糖尿病の発症リスクを上げるともいわれています。

9月3日は“睡眠の日”（9・3＝ぐっすり）です。ご自身の睡眠習慣を改めて見直してみませんか？

不眠のセルフチェック(アテネ尺度)

☆以下の8問について、過去1か月間に週3回以上当てはまるものをチェックしてください。



①寝つき(布団に入ってから眠るまで)は…

- いつも寝つきはよい＝0点
- 普段より少し時間がかかった＝1点
- 普段よりかなり時間がかかった＝2点
- 普段よりかなり時間がかかった＝3点



②夜中、睡眠途中で目が覚めましたか？

- 問題になるほどではなかった＝0点
- 少し困ることがあった＝1点
- かなり困っている＝2点
- 深刻な状態、あるいは全く眠れなかった＝3点

③希望する起床時刻より早く目覚め、眠れないことは？

- なかった＝0点
- 少し早かった＝1点
- かなり早かった＝2点
- 非常に早かった＝3点

④総睡眠時間はどうでしたか？

- 十分である＝0点
- 少し足りない＝1点
- かなり少ない＝2点
- 全く足りない＝3点

⑤全体的な睡眠の質は？

- 満足している＝0点
- 少し不満＝1点
- かなり不満＝2点
- 非常に不満＝3点

⑥日中の気分はどうでしたか？

- いつもどおり＝0点
- 少し減入った＝1点
- かなり減入った＝2点
- 非常に減入った＝3点

⑦日中の活動(身体的・精神的)について…

- いつもどおり＝0点
- 少し低下＝1点
- かなり低下＝2点
- 非常に低下＝3点

⑧日中の眠気はどうでしたか？

- まったくない＝0点
- 少しある＝1点
- かなりある＝2点
- 激しい＝3点



合計1～3点：心配はありません
4～5点：少し不眠の疑いあり
6～9点：不眠症の疑いあり
10点以上：医師に相談を



よい睡眠のためのポイント

★ 寝る前の過ごし方を工夫しましょう

夕食やお酒は就寝3時間前まで、軽い運動は2～3時間前まで、入浴は1～2時間前までに済ませましょう。

運動や食事、入浴で温まった体温が下がり始めた頃が、眠りにつくベストタイミングです。

★ 眠りやすい環境をつくりましょう

明るく白っぽい光は覚醒を促すので、TVや携帯電話の画面を避け、暗めの暖色系の照明を選びましょう。



★ 寝酒は控えましょう

お酒を飲むと眠りやすくなりますが、眠りが浅くなり、睡眠の質を悪くします。酒量が増えることにもつながります。なるべく寝酒は控え、飲む場合は少量にしましょう。

★ 朝起きたら朝日を浴びましょう

朝日をしっかりと浴びると、夜に睡眠ホルモン(メラトニン)の分泌が促され、寝つきがよくなります。朝起きたらまず2～3分外の光を浴びましょう。曇りの日でも効果があるといわれています。



☆生活習慣病予防指導・支援を行っています☆

人間ドック・健診を受診していただいた方を対象に、保健師・看護師による生活習慣病予防についての指導を行っています。(予約制)

気になることがありましたら
ぜひご相談下さい！

