

【第 44 回保健師コラム】～働く人の永遠のテーマ!?良質な睡眠をとるためには～

みなさま、こんにちは。健保・保健師の肥後です。今回は「睡眠」を取り上げます。

働く世代の人は、労働時間の超過や職場でのストレス、あるいは加齢による性ホルモンの減少によって睡眠が浅くなるなど、**何かと睡眠に関するトラブルを抱えがち**です。

厚生労働省による調査※では、一日の平均睡眠時間が 6 時間未満の者の割合について「特に男性の 30～50 歳代、女性の 40～50 歳代（まさしく働く世代！）では 4 割以上を占めて」おり、「国民一人ひとりの十分な睡眠の確保は重要な健康課題となっている」と指摘しています。（※令和元年の国民健康・栄養調査結果）
ストレスフルな現代だからこそ、こころの健康を保つためにも、良質な睡眠をとることが大事です。

また、睡眠不足が続くと、ホルモン分泌や自律神経の働きに様々な影響を及ぼし、高血圧や高血糖などの生活習慣病のリスクを高めてしまうことも分かっています。

以下に良質な睡眠のために必要なことを整理しましたので、ご参考になれば幸いです。

☑単純に時間を増やす

働く世代の理想の睡眠時間は 6～8 時間。平均的に届いていないようであれば、できれば 1 時間、難しい場合は 30 分でも早く布団に入ることが第一歩です。毎日が無理な場合は曜日を決め、**週に 1～2 日だけでも睡眠を優先する日を設定**することをオススメします。寝る前 30 分間はスマホの画面を見ないようにすると、脳の興奮が抑えられてスムーズな入眠につながります。

☑習慣的な運動をする

まだまだ暑いですが、少し気温の下がるタイミングで速足のウォーキングや軽いランニングなど有酸素運動を行うと、寝付きがよくなり、深い睡眠につながります。事務職の方は特に運動不足傾向です。テレワークの日でも、始業前や終業後に行うことを習慣づけると、自律神経が整い、メンタルの安定にも一役買います。

☑入浴する

最近、お風呂に浸かっていますか？夏は冷房の効きすぎや冷たい物の摂取で意外と体が冷えています。また、外気と室内の気温差をカバーするためにフル回転の自律神経を休ませるためにも、入浴は効果的です。目安は【38度のぬるま湯で 25-30 分、42 度なら 5 分程度】です。半身浴でも寝付きの効果が認められています。入浴のベストタイミングは就寝の 2～3 時間前と言われていますが、あまりこだわりすぎる必要はありません。睡眠を優先させる日とセットで、お風呂でのリラックスタイムをとられてはいかがでしょうか。

☑アルコール・カフェイン・喫煙は控える、または摂るタイミングを考慮する

休肝日の設定や、夕方以降はコーヒーを飲まないようにするのも効果的です。寝酒は、入眠をスムーズにしても中途覚醒を促すなど結果として睡眠の質を下げますので、ご注意ください。

いかがでしたか？このコラムが、少しでもあなたの睡眠の質の向上に役立てれば幸いです。

＼LINE やってます／

お友達になっていただくと、健保より健康に役立つ情報を受け取れます。

まだの方はこの機会にぜひご登録ください。<https://lin.ee/3FD9CJS>

それでは次回も、お楽しみに。