

サポートセンター NEWS

2024 10-12
autumn
No.46

睡眠と生活習慣

食事・運動でできる睡眠改善のポイントを知ろう



睡眠時間はどのくらい必要？

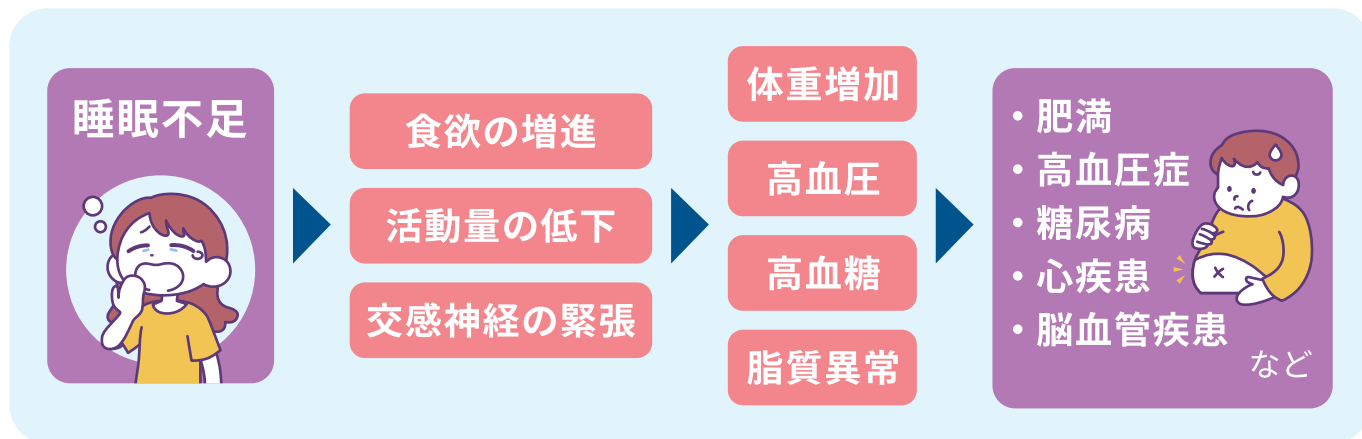
睡眠と生活習慣病の関わり

「睡眠」は健康の三大要素である「休養」として健康づくりに不可欠です。しかし、日本人の2割以上は睡眠による休養を十分とれていないと感じています。睡眠はただ脳や体を休めるだけではなく、体を修復・成長させたり記憶の整理をしたりと、心身の健康増進・維持に大切なものです。

睡眠不足になると...

睡眠不足になると日中の眠気や疲れ、作業効率の低下が生じます。

また極端に睡眠時間が短いと、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病、また、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症リスクが高まることが明らかになっています。



point

- 睡眠の量：必要な睡眠時間を日々確保すること
- 睡眠の質：睡眠休養感(睡眠で休養が得られている感覚)があること

睡眠の量・質どちらも大切です。

良い睡眠をとれるようライフスタイルに応じて工夫してみましょう。

必要な睡眠時間の目安

必要な睡眠時間には個人差があり、年齢や季節でも変化します。睡眠が十分とれているかどうかは、日中の眠気や体調などから判断します。

成人



少なくとも6時間は確保する(※6~8時間が適正と考えられているが、適正な睡眠時間には個人差がある)

睡眠時間が6時間未満の人は、7時間以上8時間未満の人と比べて心筋梗塞・狭心症などの心血管疾患発症リスクが4.95倍になることなどがわかっています。

高齢者



しょうじょう 床上時間(眠っている時間+起きて寝床で過ごしている時間)が8時間以上にならないようにする

睡眠時間が短いことよりも、床上時間が長すぎるのが健康リスクを高めます。



良い睡眠のためにできること



睡眠について気になることがある場合は、まず生活習慣でできることを実行してみましょう。

運動

日中に活動する

日中に体をしっかり動かすと深部体温が上がり、夜に向けて下がることで眠りが促されます。夕方や夜運動をするときは、寝る前2~4時間前までに行いましょう。

適度な運動習慣をつける

中強度以上の運動や生活活動（ウォーキングなどの有酸素運動や軽い筋力トレーニング、掃除機をかけるなどの家事など）は睡眠改善に効果的だといわれています。短時間からでも体を動かす習慣をつけ、少しずつ増やしていきましょう。



※運動は体調に合わせ無理のない範囲で行いましょう。

食事

朝食をとる

朝食は体内時計をリセットする要素の一つです。よく噛んで、できるだけ主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い朝食をとりましょう。

寝る直前に食事しない

寝る直前の食事は睡眠の質を低下させます。また、夜遅い食事は肥満にもつながります。食事は寝る2~3時間前までにとりましょう。

塩分を控える

日中に塩分をとりすぎると夜間の排尿回数が増え、睡眠途中の目覚めにつながります。日ごろから減塩を心掛けましょう。



嗜好品

カフェインは控えめに

カフェインには覚醒作用があり、日中の摂取量が多いと寝つきの悪化や睡眠途中の目覚めにつながります。1日の摂取量は400mgを超えないようにしましょう。（ドリップコーヒーで珈琲カップ4杯分が目安）また、夕方以降のカフェイン摂取は控えましょう。

晩酌は控えめに、寝酒をしない

飲酒は睡眠後半の質を低下させ、飲酒量が多いほど眠りの途中に目が覚めやすくなります。また習慣的な寝酒は睡眠の質を悪くします。飲酒量は控えめにし、寝酒はやめましょう。もし寝酒が必要だと感じるような不眠が続く場合は医療機関に相談しましょう。

禁煙

タバコに含まれるニコチンには覚醒作用があります。また習慣的にニコチンを摂取している人は睡眠に問題を抱えていることが多く、日中の眠気も強いことがわかっています。良い睡眠のためには禁煙がおすすめです。





規則正しく、

昼夜メリハリのある生活を

OFF ON



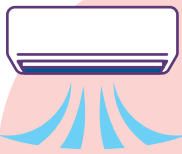
朝・日中は 光を浴びる

起床後に朝日の強い光を浴びると体内時計がリセットされ、目も覚めます。朝起きたらカーテンを開けて光を取り入れましょう。また日中に光をできるだけ浴びると体内時計が調節され、寝つきを良くします。



お風呂に入る

入浴は手足の血管を拡張させ、体から熱を逃がして速やかな入眠をもたらします。また、ぬるめのお湯にゆっくりつかるとリラクゼーション効果も期待できます。寝る1~2時間前の入浴がおすすめです。



寝室の環境を 整える

室温が高すぎると睡眠の質を低下させるため、夏はエアコンで涼しくしましょう。冬は夜中のトイレなどでの急な血圧上昇を防ぐため室温18℃以上を保ちましょう。スマートフォンなどのブルーライトは寝る前には避け、できるだけ寝室を暗くしましょう。



リラクスタイム をもつ

スムーズな入眠には、脳の興奮を鎮めることが大切です。寝床につく前の1時間はリラクスタイムにしましょう。全ての人に有効なリラクゼーション法はありません。自分がリラックスできると感じる過ごし方をしましょう。

無理に
寝ようと
しない

寝る時間にこだわって眠たくないのに無理に眠ろうとすると、寝付けないこと自体が不安になったり、日中の悩み事を考えてしまったり、と余計に眠れなくなります。

眠れないときは一旦寝床を離れて静かな場所で過ごし、眠たくなったらまた寝床に戻りましょう。

受診が必要なとき



生活習慣の工夫をしても、十分な時間眠れない・睡眠で休養感が得られない・日中の眠気が強い、などが続いて日常生活に影響を及ぼしている場合は、睡眠障害が潜んでいる可能性があります。医療機関に相談しましょう。

睡眠障害の例

閉塞性睡眠時無呼吸	むずむず脚症候群	不眠症
睡眠中に気道が狭くなることで呼吸が止まり、酸素不足になり目覚めると呼吸が再開するが、また眠ると呼吸が止まることを繰り返す。	じっとしていると足がむずむずしたり、虫がうなどの感覚が生じて不快なため、足を動かさずにはいられず眠気があっても寝付けない。	睡眠時間や睡眠環境が確保できているにもかかわらず眠れないために、日常生活に支障をきたす。

総合健診

対象は福岡市民の方です。
料金は年齢や課税状況により無料となることがあります。

健(検)診名	内容	対象年齢	料金
よかドック	身体・血圧測定、 尿・血液・心電図検査等 (よかドック30に心電図はありません)	40～74歳の福岡市国民健康保険加入者	500円
よかドック30		30～39歳	
胃がん検診 <small>平日夜間は実施しません</small>	バリウムによる胃透視	40歳～69歳	600円
	内視鏡検査(2年度に1回)	50歳以上で偶数年齢になる方	1,800円
大腸がん検診	2日間採便による便潜血検査	40歳以上	500円
肺がん検診	胸部X線撮影	40～64歳	500円
	喀痰細胞診検査	50歳～64歳のハイリスク者	700円
結核・肺がん検診	胸部X線撮影	65歳以上	無料
	喀痰細胞診検査	65歳以上のハイリスク者	700円
胃がんリスク検査	採血による検査 (ピロリ菌+ペプシノゲン法)	35歳・40歳	1,000円
骨粗しょう症検査 <small>マークのある日に実施します</small>	X線で前腕部の骨量測定	40歳以上	500円
子宮頸がん検診	子宮頸部粘膜の細胞診	20歳以上の女性	400円
乳がん検診	マンモグラフィ検査 女性スタッフが対応	2方向 40～49歳の女性	1,300円
		1方向 50歳以上の女性	1,000円

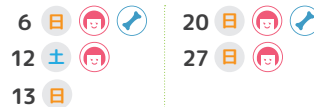
1年度に1回

2年度に1回

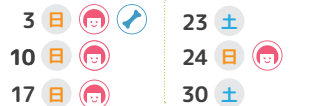
項目によっては定員に達している場合があります。

● 土・日・祝日 受付時間 / 8:30～10:30

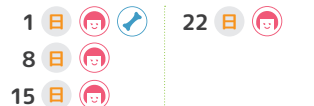
10月



11月



12月



● 夜間 受付時間 / 18:00～19:00

11月



女性医師 DAY 女性医師による子宮頸がん検診実施日

骨粗しょう症検査 骨粗しょう症検査実施日

※今年度内に対象年齢になる方は誕生日前でも受診できます。 ※「肺がん検診」及び「結核・肺がん検診」は喀痰細胞診検査のみの受診はできません。
※胃がんリスク検査は、将来胃がんになるリスクを判定するための検査で、胃がんを発見する検査ではありません。
※令和4年度より健康づくりサポートセンターの胃がん検診(胃透視)の対象年齢が変更になりました。詳細につきましてはお問合せください。

にこにこルーム運動教室

1回 800円

午前10:20～11:30 (受付は9:50～) 午後13:50～15:00 (受付は13:20～)

火曜 健康運動指導士による
午前 フレイル予防教室

身体に柔軟性をつけるストレッチ体操と、筋肉や骨を無理なく丈夫にするニギニギ体操を実施。フレイル予防の身体づくりを行います。



水曜 健康運動指導士による
午前 スロートレーニング教室

関節や骨にやさしいスロートレーニング法で、身体に柔軟性をつけるストレッチと筋肉をつける筋トレ。リズム体操もとり入れます。



木曜 健康運動指導士による
午前 ロコモ予防教室

ロコモ予防のためのストレッチ、筋トレなどのトレーニングを行います。毎日の生活の中でも運動習慣となるよう行います。



水曜 健康運動指導士による
午後 ダンスステップで
脂肪燃焼

社交ダンスの基本ステップでエクササイズ!筋トレと有酸素運動で脂肪燃焼に効果的な運動です。音楽に合わせて楽しく行います。



にこにこルーム運動教室

参加申し込み 予約制

080-4310-3939

予約受付開始

前週の教室終了翌日から

予約受付時間

平日13:40～16:30

- ・祝日はお休みを頂きます。
- ・教室が急遽休講、変更になることがありますので、ホームページをご確認ください。
- ・更衣室の利用制限にご協力ください。
- ・欠席や遅れる場合は、必ずご連絡ください。途中参加はできません。
- ・団体指導のため安全を考慮し、予約・受付時にご参加をお断りする場合があります。

楽しく身体ほぐし運動

公式YouTubeチャンネルにて公開中!

タオルを使った
肩甲骨ほぐし



タオルを利用し、正しい姿勢で無理なく行います。

椅子に座って
股関節ほぐし



股関節周りの筋肉をほぐすことで、姿勢を良くします。

壁を使った
肩回りほぐし



スマホやテレビ、デスクワークで凝った肩をほぐします。

YouTube



各種健康教室

実施日は下記カレンダーをご参照ください。

各教室には定員があります。予約状況によっては当日受付が可能なものもありますので、お問い合わせください。

教室名	内容	対象	料金
1日 1日糖尿病教室 10:00~15:00	糖尿病の基礎講習、食事・運動指導、ヘルシーランチの実食、体組成測定、口腔ケアの実演 など	糖尿病が気になる方 ご家族が糖尿病の方	1,000円
軽 気軽に糖尿病教室 13:30~15:30	糖尿病の基礎講習、運動指導、料理モデルを使った食事チェック など	短時間で糖尿病について学びたい方	500円
ウエルネスレストラン開放Day 10時、11時、13時、14時~各40分程度	料理モデルを自由に組み合わせ、管理栄養士が食事バランスのアドバイスを行う	食事について学びたい方	無料
やせナイト塾(生活習慣改善教室) 2講座1セット 13:00~17:00 4講座1セット 19:00~2時間程度	健康的に減量するための食事や運動の指導 体力測定や体組成測定 など 3か月後にフォロー教室あり	生活習慣の改善や減量をしたい方 健康づくりを希望する方 (18歳以上)	1セット 1,000円
禁煙教室(禁煙サポート) 水 / 18:30~2時間程度 金 / 13:30~2時間程度 土 / 10:00~2時間程度	実践的な禁煙方法などの講話、禁煙後の体重増加を防ぐ運動指導 など	タバコをやめたいと考えている方、禁煙についてお困りの方、禁煙中の方など	1,000円
ヘルシースクール 9:00~17:00(年末年始12/29~1/3を除く)	健診結果に応じた栄養指導、運動指導 など	よかドック30を受診した結果健康の保持に努める必要がある方	無料
ニコニコペース健康教室 14:00~16:00	スポーツドクターや運動指導士と自分にあったペースを守りながら楽しく歩く	楽しくウォーキングをしたい方 ※予約は当月の1日から	200円
歯周病予防教室(歯周病検診) 10:00~12:00	歯科医による虫歯・歯周病の検診、ブラッシング指導、歯周病対策 など	歯周病が気になる方(18歳以上)	1,000円

各種健康教室カレンダー

10月

3 木 16 水 27 日

5 土 17 木

10 木 19 土

11月

7 木 16 土 24 日

9 土 21 木 30 土

14 木 22 金

12月

6 金

21 土

22 日

糖尿病
相談窓口

糖尿病専門医・管理栄養士・保健師・運動指導士が対応しています。
福岡市民でHbA1cが6.0%以上の方には、1年間、定期的なアドバイスや体組成測定などを受けられる「血糖改善サポート」を行っています(無料)。

092-751-2806

お気軽にお電話ください



福岡市健康づくりサポートセンター

TEL 092-751-2806

FAX 092-751-2572

健診や教室の日程・詳細はホームページよりご確認ください

公式HP



住所

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号
あいれふ4階

交通のご案内

- ・地下鉄「赤坂」駅(3番出口)より徒歩約4分
- ・西鉄バス「長浜2丁目」バス停より徒歩約1分(那の津通り)
- ・西鉄バス「法務局前」バス停より徒歩約3分(昭和通り)
- ・西鉄バス「赤坂門」バス停より徒歩約4分(明治通り)

Instagram
やっています!!