



健康情報誌 おおふなと

第19号

発行：令和4年1月11日

大船渡市保健福祉部

健康推進課

TEL：0192-27-1581



睡眠と健康

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。

また、不眠がうつ病のような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よる事故につながることも明らかになっています。

定期的に自分自身の睡眠状態を確認し、からだとこころの調子を整えましょう。

詳しくは中面へ

睡眠と “こころ” と “からだ”

睡眠時間が不足している人や不眠がある人では、生活習慣病になる危険性が高いことがわかってきました。

睡眠不足や不眠を解決することで、生活習慣病の発症を予防できるとされています。

睡眠不足・睡眠障害※

- ・ 食欲を抑えるホルモン（レプチン）の分泌が減る↓
- ・ 食欲を高めるホルモン（グレリン）の分泌が増える↑
- ・ 自律神経バランスが乱れる …など

肥満

糖尿病

高血圧

脂質異常症

心筋梗塞・脳血管疾患

※睡眠障害：不眠症、過眠症（睡眠時無呼吸症候群、ナルコレプシーなど）など

「眠れない」が続いたら・・・



不眠の原因は、ストレス・こころやからだの病気・クスリの副作用などさまざま、原因に応じた対処が必要です。

不眠が長期間改善せず、倦怠感や意欲低下など、日中の生活に影響がある場合には、専門医（精神科、心療内科）やかかりつけ医に相談しましょう。

快眠のポイント



- ・寝る前に入浴をしてリラックス
- ・寝る1～2時間前から照明強度を落とす(スマホやテレビは×)
- ・前夜の眠りが悪くても早く床につかない
- ・寝る前の飲酒や喫煙をやめる

- ・毎朝同じ時間に起きる (良く眠れなくても)
- ・目覚めたら太陽の光を浴びる
- ・朝食を同じ時間に摂る



夜

朝



昼



- ・日中は明るい環境で過ごす
- ・適度な運動・ストレッチを取り入れる (日中の活動量は落とさないように)
- ・昼寝はできるだけ控える
- ・カフェイン摂取は控えめに(コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養ドリンク剤など)

★ どうしても眠れないときには・・・

一度床から離れ、眠たくなってからふとんに入りましょう。

※ただし、起きる時間は遅らせないことがポイント

「眠れないのではないか」と考えず、リラックスしましょう。

寒い季節…

気軽に体を動かすにはコレ！



ケセン語版ラジオ体操 月～金曜日 12:54放送中

大船渡コミュニティFM局

FMねまらいん 87.5MHz

※FMねまらいん公式アプリをスマホにダウンロードすると、
どこでもラジオが聴くことができます！

大船渡 ねまらいん 検索



《お知らせ》

冬のスポーツイベント

1/23(日)

市民体育大会「卓球競技」

1/29(土)～28(日)

市民体育大会「フットサル」

お問い合わせ先 ▶ 大船渡市体育協会(電話0192-27-1001)



『健康情報誌おおふなと』をLINEでも♪

大船渡市公式LINEアカウントに登録を！



友だちの追加方法はこちら👉

- ①LINEを起動
- ②ホーム画面上の「友だち追加」ボタンをタップ
- ③「QRコード」をタップ
- ④「追加」をタップして完了！