



日向市の 4 人に 1 人が、睡眠で休養が十分に取れていない



就寝前のスマホやパソコンの使用は控えるべし！

スマートフォンやゲームの影響



- ネットやゲームの使いすぎで遅くまで起きていると、体内時計がずれて体調が悪くなります。
- さらに、睡眠不足で脳が働かなくなったり、体調が悪くなったりすると、これまでできていたことがうまくできなくなって自信がなくなり、不安や緊張が高まります。
- 不安や緊張と体内時計のずれが合わさると、ますます眠れなくなってしまい、睡眠障害につながる悪循環をおこすことがあります。
- 寝る直前までスマートフォンなどの画面を見ていると、画面から出るブルーライトや刺激的な内容などで脳が興奮して睡眠の質が悪化し、十分に寝ているつもりでもしっかり眠れていないことがあります。

ブルーライトとは

- 可視光線（目に見える光）のうち、波長が短く、高いエネルギーをもつ光です。
- パソコンやスマートフォンなどの LED 照明には、このブルーライトが多く含まれています。
- 日中、太陽光に含まれるブルーライトを浴びることで、体内時計を整えることができる一方で、夜間、寝る前にブルーライトを浴びると、寝付きが悪くなったり、深い眠りに入りにくくなるなど、睡眠の質を下げる恐れがあります。

睡眠の重要性

- 眠っている間、人間の体はエネルギーの消費を抑え、体の成長や保守点検に栄養を集中させます。また、成長ホルモンの分泌を促したり、免疫力を高めたり、体内時計を調整するなど、睡眠は脳と体のメンテナンスに重要な役割を果たしています。
- 睡眠不足が続くと、起立性調節障害に似た症状（立ちくらみ、めまい、頭痛など）が出現します。
- 睡眠が不足すると、脳から老廃物（ゴミ）を掃除する働きが弱まり、脳の働きが悪くなります。



対策

- ★ **規則正しい生活をしましょう！**
 - * 体のリズムを保つためには規則正しい生活が大切です。夜更かしや朝寝坊で体内時計が乱れます。
- ★ **寝る 1 時間前からはスマホやゲームの画面を見ないようにしましょう！**
 - * 就寝前にはスマホやネットを使わないようにしましょう。
 - * 暖色系の照明を使用したり、白色 LED を使う場合は照度を落としましょう。



より良い睡眠のための生活のポイント



1 体内時計の調整

- 朝の起床時刻を毎日ほぼ同じにする
- 平日と休日で、起床時刻が2時間以上ずれない生活を送る
- 起きて1時間以内に朝食を摂る
- 就寝と起床の時刻を決め、年齢に応じた望ましい睡眠時間を確保する

2 日中の身体活動

- 動く・遊ぶ・歩く・音楽・芸術活動など…幼児期から多くの体験をする

3 夜間に空腹にならないようにする

- 朝・昼・夕食をほぼ毎日同じ時刻に摂る
- 夕食は(遅くとも)寝る2時間前までに摂る

4 恐怖／不安・緊張を軽減し、翌日の期待・楽しみを増やす

- 翌日の楽しみを増やし、苦しみを減らす
- 必要に応じて、夜の寝付きをよくするための「眠る前の決まり事」をつくる
(15分間程度: 日記を付ける・リラクセス法(筋弛緩法・ヨガ・アロマ)など)

5 寝室環境を整える

- 安心・快適な寝室環境(感覚の個人差に配慮)
- 寝床は寝るための専用の場所にする
- 眠たくなってから寝床に入る

6 眠りを妨げる要因の除去

- 鼻閉・かゆみ・高度肥満などへの対応(医師に相談)
- 夕方以降はカフェインを摂らない
- 入浴は寝る1時間前から穏やかで静かに過ごし、強い光を避ける
(寝る1時間前からスマホ・ネットは利用しない。オレンジ色の明かりや間接照明が望ましい)