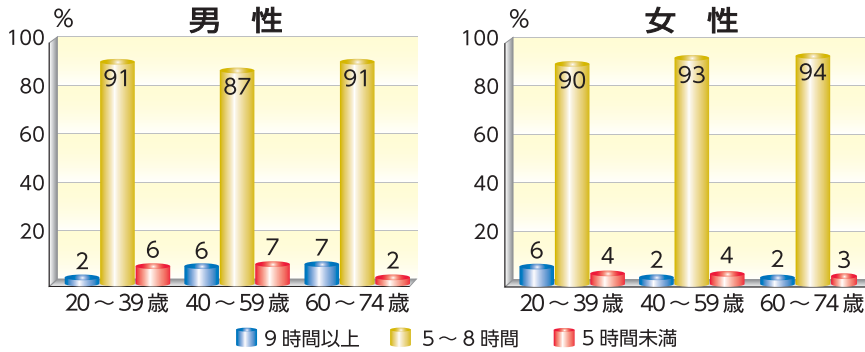


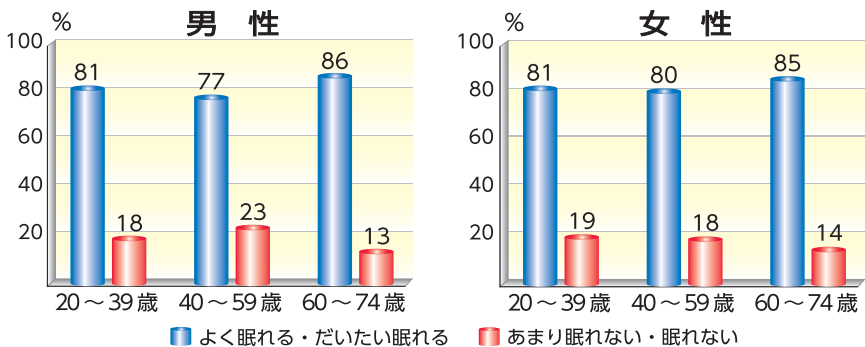
**Q 普段の睡眠時間はどのくらいですか？**



**結果**

睡眠時間は、性別、年齢層別ともに5～6時間・7～8時間が約9割でした。十分な睡眠時間が確保できているといえます。

**Q 睡眠はとれていますか？**



**結果**

あまり眠れない・眠れないと感じている人を年齢層別でみると、男性の壮年層が2割を超す結果となっています。

**豆知識**

十分な睡眠をとるために：

- ①寝る3時間前からカフェイン飲料をとらない。
- ②夜食をしない。
- ③眠る前にリラックスできる時間をもつ。
- ④寝る直前の入浴はぬるめにする。(東京法規出版発行「睡眠指針12か条」より)

**コメント**

あまり眠れない・眠れないと感じている人へ、睡眠の質を良くし、十分な睡眠時間をとるような環境づくりの支援が必要であると考えます。

**お詫びと訂正**

先月号16ページの「豆知識」のCKDの説明に誤りがありました。お詫びして次のとおり訂正します。

- (誤) CKD(慢性腎不全)
- (正) CKD(慢性腎臓病)

◎保健福祉センターはびねす  
☎234-6123

●今回は、健康診断の受診状況、口腔内の健康、ストレス解消のための対処行動、睡眠時間といった直接健康行動につながる日常の健康習慣についてみています。

口腔内の健康を保つことは、ストレスの解消と歯周病予防につながり、そのことが糖尿病の悪化を防ぎ、認知症予防にもつながるといわれています。

また、1日の3分の1近くを占める睡眠は、心身の健康に欠かせないものです。睡眠不足や睡眠障害(睡眠の異常)は、生活習慣病の発症・悪化やメンタルヘルスの悪化、事故などに関係することがわかっています。

このように、毎日の行動である口腔内の健康、ストレス対処、睡眠は自身の健康に密接に関係しています。

ストレスは日常生活のさまざまな因子と関係しています。ストレスのもとになるライフスタイルのさまざまな出来事に上手に対応していくことが重要ですが、それとともにストレスを解消していくための、自分なりの方法を複数持っておくことが効果的です。

今一度自分自身の生活習慣を見直し、ストレスを抱えている人は、運動・会話・温泉などで上手にストレスを解消していく方法を見つけてください。

毎年1回健診を受け、体の状態をチェックすることは、自分の健康状態を正しく把握するだけでなく、メリハリのある生活習慣を作っていくためにも、とても大事なことです。

**今回の総評**



NPO法人東アジア  
ヘルスプロモーション  
ネットワークセンター  
うえだ あつし  
上田 厚 理事長

