



こんにちは 保健師です

皆さんが健康で元気に過ごすための役立つ情報をお届けします
☎ 住民課保健予防担当 ☎ 56 - 2122

睡眠について

令和元年国民健康・栄養調査の結果では、1日の平均睡眠時間が6時間未満の割合は、男性37.5%、女性40.6%でした。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、注意力や判断力、作業効率の低下など多岐に影響を及ぼします。また、睡眠不足が慢性化すると、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患の発症リスクが上昇し、死亡率の上昇にも関与するといわれています。さらに、うつ病などの精神疾患においても、再燃・再発リスクを高めますので、質(睡眠休養感)、量(睡眠時間)ともに十分な睡眠を確保することが心身の健康に必要です。

睡眠の推奨時間

必要な睡眠時間は年齢により変化します。また、季節や病気、個人差等も影響しますが、推奨される時間は次の通りです。

高齢者

長時間の睡眠(9時間以上)は、アルツハイマー病の発症リスクが増加します。また、長時間の睡眠は、入眠困難、中途覚醒、休養が取れている感覚が低くなり、長寝を助長する悪循環に陥りがちです。個人差はありますが、睡眠は6時間を目安とし、8時間以上横にならないよう気を付けてください。日中の長い昼寝は避け、活動を増やしましょう。

成人

成人は睡眠時間の短い人が多いことが問題となっています。睡眠時間が極端に短いと、生活習慣病、うつ病などの発症リスクが高まります。適正な睡眠時間は6～8時間です。休日の寝だめは、時差地域への旅行と類似し、社会的時差ボケともいいます。社会的時差ボケは、慢性的な睡眠不足による健康障害と体内時計のズレが生じることによる悪影響があり、日中の眠気を改善することにはつながりません。休日に長時間の睡眠が必要な人は、平日の睡眠時間が不足しているサインです。

子ども

睡眠は、心身の休養と脳と身体を成長させる役割があります。小学生は9～12時間、中高生は8～10時間の睡眠確保が必要です。思春期は、睡眠導入に関わるホルモン(メラトニン)の分泌開始時刻が遅くなることで寝る時間が遅くなり、朝起きるのが難しくなる傾向にあります。また、勉強やデジタル機器の使用等により睡眠不足になりやすいです。夜更かしが習慣化しないためには、朝日光を浴び、朝食を食べる、運動、スマホ・ゲーム等で睡眠時間を先延ししないなど工夫が必要です。

睡眠と嗜好品

カフェイン、ニコチン、アルコールなどの嗜好品は、睡眠の質を悪化させる可能性があります。

カフェイン

カフェインには覚醒作用があり、寝つきの悪化や中途覚醒の増加、眠りの質を低下させます。カフェインの摂取量は1日400mg(コーヒー700cc程度)を超えないようにしましょう。



ニコチン

たばこに含まれるニコチンには覚醒作用があり、睡眠前の喫煙は入眠困難、中途覚醒、睡眠効率の低下などに繋がります。



アルコール

アルコールは一時的には寝つきを促進し、睡眠前半では深い睡眠を増加させますが、睡眠後半の眠りの質は顕著に悪化し、飲酒量が増えるにつれ中途覚醒回数も増加します。また、血中のカテコールアミン(興奮性物質)が増加し睡眠が阻害されるため、寝酒、深酒、毎日の飲酒は推奨されません。



生涯学習の窓

教育・文化・スポーツのホットな情報をお届けします
☎ 教育委員会社会教育担当 ☎ 56 - 2183

占冠村清流大学生募集のお知らせ

占冠村清流大学では令和7年度の新入学生を募集しています。教養講座や軽スポーツ、修学旅行、小中学生との交流などさまざまな学習活動を行っており、現在は18人の方が在籍しています。入学を希望される方は、**4月10日(木)までに社会教育担当へお申し込みください。**

入学資格 満60歳以上の村民の方

授業内容

1. 一般教養に関すること……食育講座、古典講座、消防講座など
 2. 運動や健康に関すること…体力測定、健康体操、脳トレなど
 3. 課外活動……………社会見学、修学旅行、クラブ活動など
- ※授業内容は予告なく変更になる場合があります。

授業回数 月1～2回(夏期1回、冬期2回)

時 間 午前10時から午後2時まで

場 所 占冠村コミュニティプラザ 他

在学期間 大 学：4年制

大学院：2年制

研究生：希望する期間

経 費 傷害保険料年間1,200円、または1,850円(年齢により変動)
自治会費、若干の教材費(必要に応じて)

そ の 他 通学の送迎は行っておりませんので、あらかじめご承知おきください。



占冠村立学校体育施設の開放事業について

令和7年度における学校開放利用団体を募集します。

対象団体 10人以上の団体、またはグループ

※未成年者の団体やグループについては、監督者として成人者が含まれている場合に限り対象とします。

開放施設 1. 占冠中央小学校

2. 占冠中学校

3. 占冠地域交流館

4. トナム学校

開放時間 午後7時から午後9時まで

申込期限 3月28日(金)までに、社会教育担当へお申し込みください。

そ の 他 利用団体会議を4月中旬に予定しています。後日、申込団体へ個別に通知いたします。

