

「すこやかほっかいどう10カ条」 第2回

## こちよいい目覚め、充実した余暇！

文=清水 雅代(保健師)

### 休

養は「栄養」「運動」とともに健康づくりの3本柱のひとつとされ、十分な休養をとることが、活動的で楽しい生活の基礎となります。休養の基本は、質のよい睡眠であり、心身の疲労をその日のうちに解消する必要があります。

平成16年度に行なわれた健康づくり道民調査において「睡眠による疲労回復が得られない人の割合」は18.9%で、5人に1人が疲労をその日のうちに回復できていない状況にあることがわかりました。「睡眠のために薬やアルコールを常時必要とする人」も約7%いることがわかっています。みなさんはいかがでしょうか？

質のよい睡眠をとるためには、自分のからだにあった生活リズムを確立することが大切

です。私たちの体には自然と備わった「生体リズム」があり、このリズムが体調を整える役割を担っています。

このリズムが崩れると、体調不良や睡眠障害を引き起こすものになります。日中は、仕事や家事で元気に動き、3食規則正しくしっかりと食べる。このようにメリハリのある生活リズムをつけることが質の高い睡眠を得るうえで大切になります。

また、質の良い睡眠を得るためには、積極的に余暇活動を楽しむことも大切です。スポーツや読書、旅行、ドライブなど自分が楽しめることをみつけ、思いっきり余暇を楽しみ、心身共にリフレッシュできるといいですね。

それでもどうしても満足な睡眠が得られない時は、お医



者さんと相談し、自分に合った薬を処方してもらうことも1つの方法です。

アルコールは、睡眠誘導に効果がありますが、耐性ができやすいためお酒の量が徐々に増えて、少量では眠れなくなり、途中で目が覚めることが増え、熟睡感が損なわれることがわかっています。眠れないからといってお酒に

頼ることはやめましょう。

これから夏を迎えレジャーが楽しい季節になりますね。充実した余暇を過ごし、心も体もリフレッシュしましょう！

健康に関することは、すこやか健康センターまでお気軽にご相談ください。毎月1回健康相談も実施しています。