

休養・元気

■くつろぎを楽しむ

1. 良い睡眠でからだもこころもリフレッシュ!

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じます。近年では、睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながるようになってきています。

健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～

- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



出典：厚生労働省

2. 休日や余暇に気分転換!

運動や食事に加え、休養は健康のために大切な要素です。毎日の仕事や日常生活で生じる疲れやストレスを癒すために、休日や余暇を上手に活用して気分転換しましょう。

ストレスマネジメントには具体的な行動を起こすことが大切です

- リラクゼーション…自分に合った方法を身につけましょう。最も手軽なものは腹式呼吸です。
- ストレッチ…筋肉をゆっくり伸ばして「こり」をほぐしましょう。P14も参考にしてください。
- 適度な運動…無理なく楽しむ感覚で運動しましょう。P15も参考にしてください。
- 快適な睡眠…上にも記しましたが睡眠障害は高血圧や糖尿病の悪化要因にもなっています。
- 親しい人たちとの交流…話すことで気持ちが整理され、自ずと先が見えてくることがあります。
- 笑う…思いっきり笑うことで免疫力が高まります。ふだんの生活で笑いのもとを探しましょう。
- 仕事から離れた趣味を持つ…自分の好きなことができる時間を大切にしましょう。

仕事から解放されているという実感が、仕事への意欲も高めます。



出典：厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳、2015、一部改変

禁煙・節酒

■節度を楽しむ(禁煙)

1. 喫煙による健康への影響

喫煙者は非喫煙者(たばこを吸わない者)に比べてがんによって死亡するリスクが高くなるだけでなく、虚血性心疾患、脳血管疾患、気管支ぜんそく、胃潰瘍、歯周病等にかかりやすくなったり、早産、低出生体重等の妊婦への影響もあります。

たばこは依存性が強く、個人の意志だけではなかなかやめられないという性質があります。現在では、たばこをやめるための薬や、たばこをやめたい人のために病院に設けられた禁煙外来(ニコチン依存症管理料届出医療機関)があり、禁煙しやすい環境が整備されてきています。



2. 禁煙にチャレンジ

1) ニコチン依存度チェック

あなたがどれだけニコチンに依存しているかチェックしましょう。

質問	答え			
	0点	1点	2点	3点
①朝、目が覚めてから何分後ぐらいでたばこを吸いますか?	61分後以降	31~60分	6~30分	5分以内
②喫煙できない場所(たとえば図書館、映画館など)で喫煙を我慢するのが難しいと感じていますか?	いいえ	はい	—	—
③1日のうちの時間帯のたばこをやめるのに、いちばん未練を感じますか?	目覚めの1本以外	目覚めの1本	—	—
④1日、何本のたばこを吸いますか?	10本以下	11~20本	21~30本	31本以上
⑤目覚めてから2~3時間以内に吸う本数のほうが、それ以上に吸う本数よりも多いですか?	いいえ	はい	—	—
⑥病気で1日寝ているようなときでもたばこを吸いますか?	いいえ	はい	—	—

出典：Heatherton, 1991

上記質問①から⑥の回答を合計し、下記の表に当てはめてニコチン依存度を判定しましょう。

点数	0~3点	4~6点	7~10点
ニコチン依存度	低い ライトスモーカーレベル	中程度 ミドルスモーカーレベル	高い ヘビースモーカーレベル