

2024年  
10月

# 栄養だより

富丘調剤薬局  
管理栄養士  
栗岡美紅

## テーマ：良質な睡眠をとろう

### 良い睡眠とれていますか？

睡眠は健康維持増進の不可欠な休養活動です  
良い睡眠には【量（適正な睡眠時間）】と【質（高い睡眠休養感）】が重要です  
良い睡眠は疲労回復だけではなく生活習慣病や精神疾患、肥満の予防も期待できると言われています  
適切な睡眠時間には個人差・年代差がありますが、朝目覚めたときに感じる「休まったなという感覚」は  
良い睡眠の目安となります

### ①量：適正な睡眠時間を確保しよう

**こども**



小学生：9-12時間  
中学・高校生：8-10時間

**成人**



6時間以上

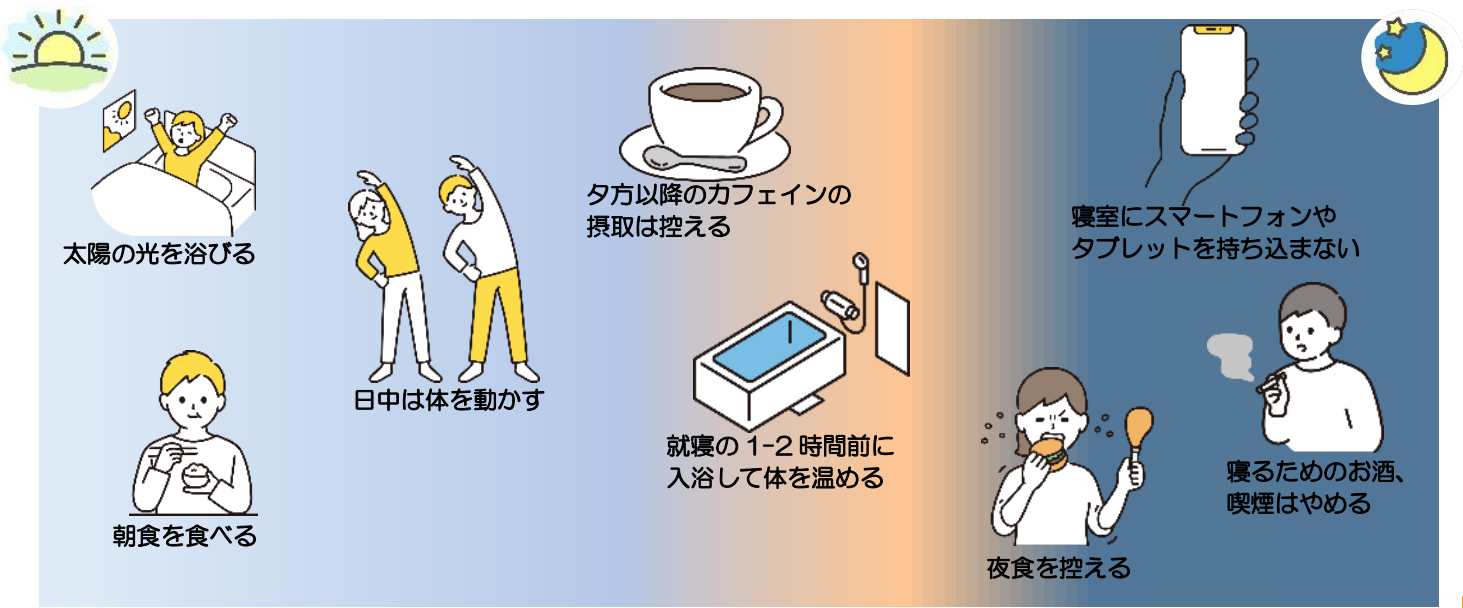
**高齢者**



寝床に8時間以上  
とどまらない

### ②質：良い睡眠のためにできること

日中にしっかり体を動かし、夜は静かな環境で休むというメリハリのある生活リズムを心がけましょう



太陽の光を浴びる

日中は体を動かす

夕方以降のカフェインの摂取は控える

就寝の1-2時間前に入浴して体を温める

寝室にスマートフォンやタブレットを持ち込まない

朝食を食べる

夜食を控える

寝るためのお酒、喫煙はやめる

睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合は医療機関に相談しましょう

参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」

本通調剤薬局グループホームページでは管理栄養士による健康サポートレッスンを定期的に更新しております。レシポも掲載していますのでぜひご覧ください！

ご相談等ありましたらお気軽にお声がけください

健康サポート薬局（えるむ薬局・富丘調剤薬局・南本通調剤薬局）

