

明日の元気をつくるのは、今日の自分です

健康づくり早わかり

出来る！  
これなら

ヒント集

Vol.3

2020年3月発行

# あなたの生活リズムと睡眠 ～今、見直してみませんか？～



羊を数える前  
に！

生活のヒントを  
僕が紹介する



## 健康度測定データの集計結果から、健康づくりのヒントをご紹介します。

健康は毎日の積み重ね。出来ることから取り組んで、健康で元気な日々を過ごしましょう。健康づくりの主役はあなた自身です。かまえず気楽に始めてみましょう。

【健康度測定データの集計】毎年、健康度測定受診者データをまとめ、健康づくりの資料としています。このリーフレットは、平成30年4月1日～平成31年3月31日に健康度測定を受診した1565名のうち、1543名（男性391名、女性1152名、平均年齢66.7歳）のデータをまとめた結果です。



世田谷区では「歩こう、動こう」「かしこく、おいしく食べよう」をテーマに誰でも楽しく簡単にできる『健康せたがや+1』の取組みを進めています。

保健センターでは今日からできる『健康せたがや+1』を様々な形でお伝えしています。

公益財団法人 世田谷区保健センター 健康指導係 世田谷区松原6-37-10 TEL 6265-7513



【ホームページ】

<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>



【フェイスブック】

<https://www.facebook.com/Setagayaku.hokencenter/>

# あなたの生活リズムは整っていますか？よく眠れていますか？

睡眠不足は身体へ様々な悪影響をし、生活習慣病を引き起こすと言われていています。健康的な生活を維持するために質の良い睡眠が必要です。あなたの睡眠をこの機会に振り返ってみませんか？

保健センターでは健康度測定の結果から、生活リズムが不規則であったり、睡眠を阻害するような問題があると答えた方が**約6割**いることがわかりました。

## 生活習慣が乱れている\* と答えた方

(以下 生活習慣不規則群)

7.4%



(問診内容\*)

就寝時間が23時以前を「昼型」、23時以降を「夜型」とし、理由により起床時間と就寝時間が不規則な場合を「不規則」として分類した。

心当たりは  
ありますか？



## 睡眠を阻害するような問題\* があると答えた方

(以下 睡眠問題あり群)

59.9%



(問診内容\*)

- ・寝つきが悪い、又は夜中や早朝に目が覚める
- ・朝、目が覚めたとき、疲れてぐったりしている
- ・びしょりと寝汗をかくことが時々ある
- ・毎晩小便に起きる 以上の問診項目のいずれかに該当した者

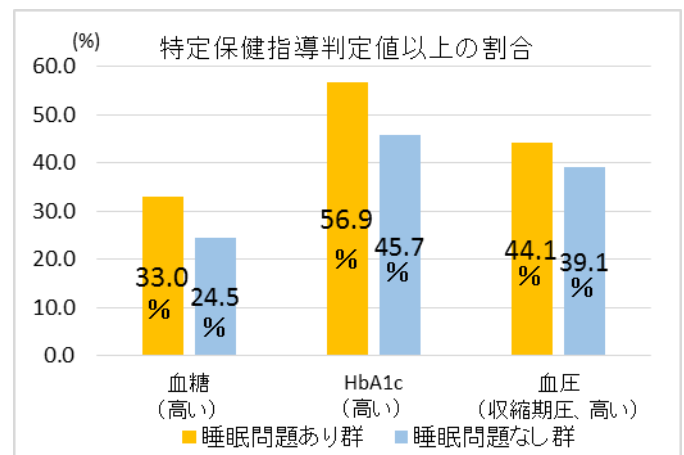
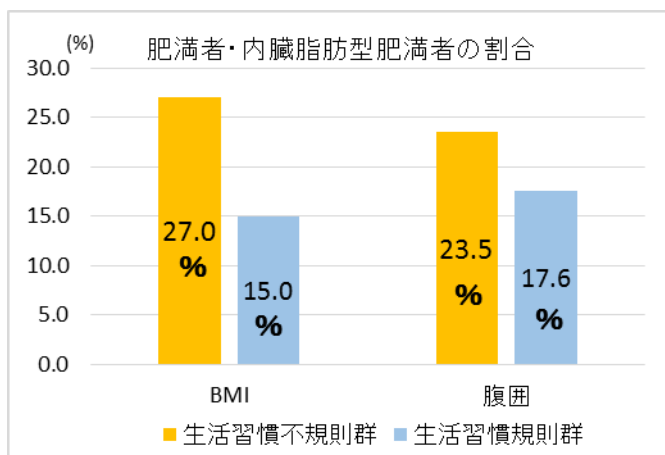
生活習慣の乱れや睡眠を阻害するような問題は生活習慣にどのように関連し、影響を及ぼすのでしょうか！？  
健康度測定のデータから探ってみましょう！



## Zzz 生活習慣の乱れ・睡眠問題と身体への影響

生活習慣不規則群は、規則群に比べると**肥満者 [BMI 25 (kg/m<sup>2</sup>)以上]、内臓脂肪型肥満者 [腹囲 男性85(cm)以上・女性90(cm)以上] の割合が高い**ことがわかりました。また、睡眠問題あり群と問題なし群との比較では、睡眠問題あり群の方が血糖、HbA1c、血圧（収縮期）の特定保健指導判定値以上の割合が高くなっていました。

これまでも生活習慣の乱れが高血圧症・脂質異常症・糖尿病のリスクを上げると言われていることから、生活習慣を改善し、質の良い睡眠を心がけることが望めます。



質の良い睡眠につなげるためのヒントを  
運動や食事の様子、心の状態から探ってみましょう！



## Zzz 質の良い睡眠のために適度にカラダを動かそう！

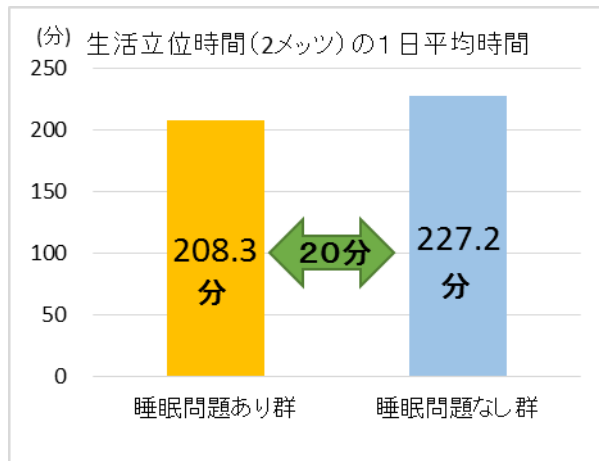
**睡眠問題あり群に比べ、問題なし群の方が1日あたりの生活立位時間\*が約20分多いことがわかりました。**

(\*生活立位時間 [2メッツ] : 例えば、家事や仕事での立位時間)

座位時間が長いと肥満や糖尿病などの生活習慣病のリスクが高くなることが報告されていることから、立位時間を多く保つことが健康づくりのひとつになります。

また、**生活習慣不規則群は規則群に比べ、運動時間が少ない結果となりました。**これは、運動時間をとることが難しいことが要因と考えられます。昼型・夜型問わず生活リズムを整え、歩く等の時間を作るなど少しでも運動できる時間を作ってみませんか。

質の良い睡眠のために適度に身体を動かすことが大切です。



## Zzz 朝食欠食\*が生活リズムを乱すきっかけに！？

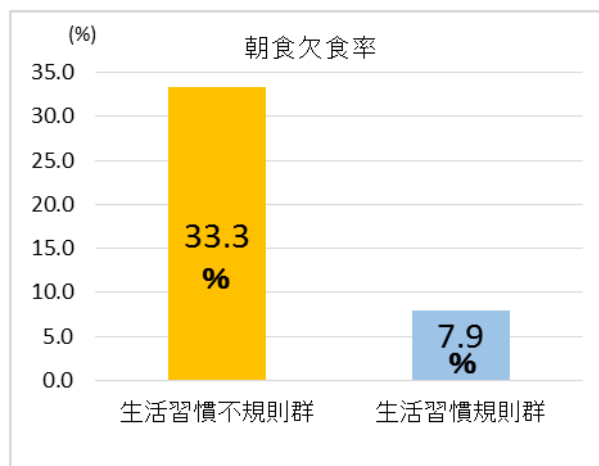
朝食欠食は、食事時間を乱し、生活リズムを全体的に悪循環なものにしていきます。

生活習慣不規則群の朝食欠食率(33.3%)は、規則群の朝食欠食率(7.9%)の4倍以上であることがわかりました。

また、朝食欠食者の生活習慣の特徴をみた研究では「**朝食欠食する人は睡眠で休養がとれていない人が多い**」とも報告されています。

さらに、朝食欠食と肥満との関係も報告されており、朝食欠食は生活習慣病につながりかねません。

朝食欠食を見直すことで、生活リズムを整え、質の良い睡眠につなげましょう。



\*「朝食欠食」とは、「何も食べていない」状況をいう。

## Zzz せっかちさんは要注意！！タイプA行動パターン\*と睡眠の関係

健康度測定の結果から、**タイプA行動パターンに該当する人は、そうでない人に比べて睡眠を阻害する問題を抱えている人が多い**傾向がみられました。タイプA行動パターンは心臓や血管に悪影響があることも知られていますので、身体のためにも、質の良い睡眠のためにもゆったりマイペースを心がけましょう。

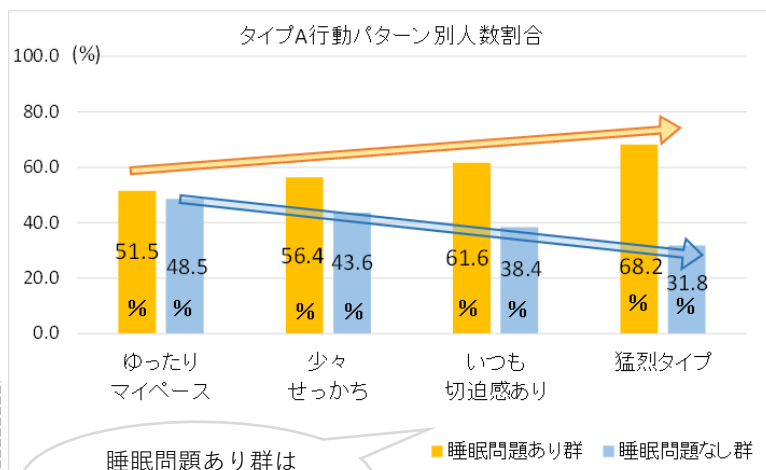
\*タイプA行動パターンとは

「**せっかち度**」を表しています。虚血性心疾患にかかりやすい行動パターンの尺度を「タイプA」といいます。自らストレスの多い生活を選び、ストレスに対しての自覚があまりないままに生活する傾向があります。



<タイプAはこんな人>

- ・相手がのろのろしていると、せかしたり代わってやりたくなるほうだ。
- ・何もしないでじっとしていると悪いような、時間ももったいないような気がする。
- ・頑張っている人を見ると、張り合っ競争してしまう。 など



睡眠問題あり群は「せっかち度」の高い人が多い！

健康度測定で知ることができるよ♪ (案内は裏面へ→)





## ○外出や部屋の片付けなど、積極的に立位での作業時間を増やしましょう



実行あるのみ。  
ちりも積もれば  
山となる



## ○朝食を習慣化するための工夫をしましょう

**ステップ1** 起きて、まず何か食べることから



手軽に食べられるものから  
徐々に増やしていきましょう。

**ステップ2** ゆったり食事を楽しみましょう

お休みの日など、時間にゆとりが持てる時には食事時間を心がけて作りましょう。

## ○タイプA行動パターンを見直して質の良い睡眠を！

まずは「ゆっくり」の心がけから

休むことが悪いことだと思いませんか？  
ここからだのためにも限界以上の仕事は  
セーブして「休むこと」の優先順位を上げてみ  
ましょう。



毎日のイライラを見直そう

タイプA行動パターンの特徴に「敵意性」が  
あります。イライラしていると、自律神経が乱  
れ、興奮状態から睡眠にも悪影響を及ぼしてし  
まいます。気持ちをコントロール  
する「アンガーマネジメント」  
を取り入れて気持ちにゆとりを  
もってみませんか。



※寝付けない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう、疲れていても眠れないなどの睡眠に関する悩みが  
続くときは、医療機関を受診し、医師に相談しましょう。

今の健康状況がよくわかる！

「健康度測定」は**予約制**です

★対象／区内在住で18歳以上の方

★料金／5,000円（減額制度あり・半額）

※減額制度の詳細についてはお問い合わせください

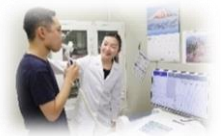
**一次測定** 毎週火曜・水曜の午前

- 尿・血液検査
- 胸部X線
- 眼底撮影
- 安静時心電図
- 体成分測定
- 活動量・食生活・ストレスチェック
- 呼吸機能
- 視力測定
- タイプA行動パターン など

**二次測定**

毎週木曜 午前・午後  
毎週金曜 午前

- 負荷心電図
- 体力測定
- 医師による総合判定・結果説明
- 個別アドバイス（栄養・運動・休養）
- 診察・血圧測定



申込み・問合せ： Tel.6265-746