

# 保健 だより



## 女性の健康週間

(3月1日から3月8日)

◆ お問い合わせ先 ◆健康支援課 ☎973-3209

### 美と健康のもと! 睡眠

厚生労働省では毎年3月1日から3月8日までを女性の健康週間と定め、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごす事を目的とした運動を展開しています。

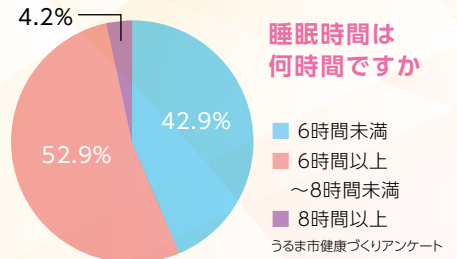
3月は「女性の健康週間」ということで“美”と健康のもと『睡眠』をテーマとしてお伝えします。

#### 「睡眠時間足りてますか？」



##### うるま市民への健康づくりアンケート結果(7月実施)

20~64歳 女性 189人が回答  
約4割の方が睡眠時間「6時間未満」となっています。  
現代女性は十分な睡眠時間がとれていないようです。



#### 睡眠の役割~美を保つためには~



睡眠の役割は大きく3つあります。

①体と脳を休めて疲れを癒す。②睡眠で脳をリセットする事でイライラを抑えたり、集中力をアップさせる。③臓器から肌まであらゆる細胞を修復して体をメンテナンスすることです。

③については睡眠中に分泌される“**成長ホルモン**”によるもので、疲労回復や肌のターンオーバー(新陳代謝)を促し**美肌効果**があるとされています。**睡眠は美容にも健康にもとても大切**なのです。

#### 睡眠の役割

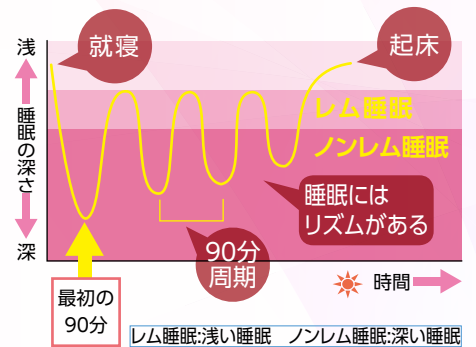


#### 睡眠のゴールデンタイム知っていますか？

午後10時~午前2時が、**睡眠のゴールデンタイム**と言われています。なぜなら、この時間帯に**成長ホルモン**の分泌が1番活発になり、体やお肌の調子が整えられるからです。でも、この時間に眠りにつくのはちょっと難しいという方もいますよね。  
『ここであきらめないで!』

この場合、睡眠の質を上げることがコツとなります。理想的な睡眠リズムで**寝付いてからの90分間(第1周期のノンレム睡眠)**に深い眠りが得られると、成長ホルモンが集中的に分泌されます。深い眠りにすることで、就寝時間に関係なくホルモンの全体量はさほど減らずに済みます。ただし、睡眠は最低6時間以上は必要と言われているので、「6時間」は確保した上で、「最初の90分」に深く眠るのが必要です。

#### 理想的な睡眠のリズム



3月は、新年度に向け異動のシーズン。新しく変化を迎え“サーサー”する時期ですね。環境の変化が多いこのシーズンを、心身ともに回復し、美しく過ごすために、今一度自分の「睡眠」について見直してみませんか？

