



石垣市健康福祉センター 保健師 酒井 景子

新年度が始まりました。生活、仕事に変化があった方もいらっしゃるかと思います。
変化の月、良質な睡眠で心身の疲労を回復し健康づくりを目指してみませんか。



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

適度な運動は寝つきをよくし、しっかりと朝食を食べることは朝の目覚めに有効です。寝つきをよくするために、寝酒をする人がいますが、お酒は睡眠を浅くするため熟睡感が得られません。また、ニコチンやカフェインには覚醒作用があるため、睡眠の質を低下させます。就寝前の飲酒・喫煙やコーヒー・紅茶などの摂取を控えましょう。

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

必要な睡眠時間は個人差がありますが、6～8時間が標準的と考えられています。加齢で睡眠時間が徐々に短縮するのは自然であり、65歳であれば実際に眠ることができるのは6時間くらいといわれています。日中に眠気で困らない程度の睡眠が一番です。

眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない

眠くないのに無理に眠ろうとしても緊張して寝つけませんし、寢床で長く過ごすとかえって睡眠の質が低下します。30分以上眠れない場合は一旦寢床を離れ気分転換をし、眠くなってから寢床に入りましょう。朝は一定時刻に起きることを繰り返すことで徐々に入眠時刻は安定していきます。

眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

“寝つけない・熟睡感がない・十分に眠っても日中の眠気が強い”時には、早めに専門家に相談を。

クルーズ船寄港（4月予定）情報

入港日時	出港日時	船名	旅客定員（最大）
4月1日（月） 8:00	4月1日（月） 20:00	コスタ・ネオロマンティカ	1,800
4月2日（火） 12:00	4月2日（火） 21:00	エクスプローラー ドリーム	2,800
4月4日（木） 9:00	4月4日（木） 18:00	アイーダベラ	2,050
4月4日（木） 11:00	4月4日（木） 21:00	スーパースターアケリアス	2,100
4月6日（土） 8:00	4月6日（土） 17:00	ウェステルダム	1,916
4月10日（水） 8:00	4月10日（水） 19:00	コスタ・アトランティカ	2,680
4月17日（水） 7:00	4月17日（水） 19:00	にっぽん丸	576
4月25日（木） 11:00	4月25日（木） 21:00	スーパースターアケリアス	2,100
4月26日（金） 8:00	4月26日（金） 18:00	シーボーン・ソジャーン	450
4月27日（土） 7:00	4月27日（土） 18:00	マジェステックプリンセス	3,560