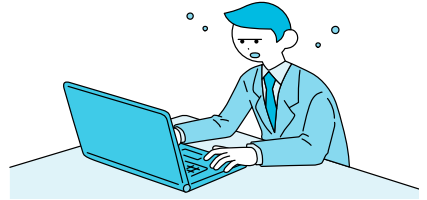
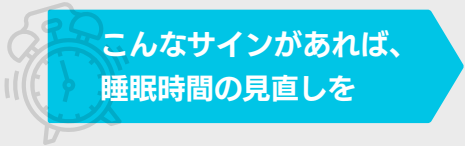


Q 十分寝ているはずなのに、 日中眠くなるのはどうして？



A 日中の眠気は、睡眠時無呼吸症候群など病気が原因のこともありますが、多くは睡眠不足によるものです。成人は6～8時間の睡眠が必要とされますが、「6時間以上寝ていればOK」とは限りません。必要な睡眠時間には大きな個人差があり、年齢や性別、活動量、季節によっても変化します。

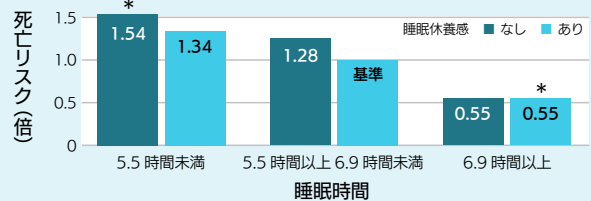


- ✓ 日中眠くなる
- ✓ 平日と休日の睡眠時間に2時間以上の差がある
- ✓ 朝すっきり起きられない

今の自分に必要な睡眠時間はどうやって判断する？

加齢とともに眠れる時間は短くなり、平均的には15歳で約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間といわれています。ただし、大切なのは「何時間寝たか」だけでなく、起床後に疲れがとれたと感じるかどうか（睡眠休養感）です。睡眠休養感が低いと、肥満・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病リスクが高まることがわかっています。また、米国の調査では、睡眠時間が短くても睡眠休養感のある人は死亡リスクが低いことも示されています。

● 40～64歳の働く人の睡眠時間・睡眠休養感と死亡リスクの関連



*は基準との差が統計的に有意であることを示す。

出典：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
(Yoshiike T, Utsumi T, Matsui K, Nagao K, Saitoh K, Otsuki R, Aritake-Okada S, Suzuki M, Kuriyama K. Mortality associated with nonrestorative short sleep or nonrestorative long time-in-bed in middle-aged and older adults. Sci Rep 12: 189, 2022. より作成)

けんぽ掲示板

健保ホームページをご活用ください

当健保組合では、インターネットホームページで多様な情報をご提供しております。

URL <https://www.mskenko.or.jp/>

検索

三井住友海上健康保険組合でも検索できます。

こんなときは、
どうすればよい？

手続き方法が
知りたい

そんなときに
アクセス！

各種届出・申請書

手続きに必要な申請書類をダウンロードできます。

ライフシーン検索

結婚したとき、子どもが生まれたときなど、ライフシーン別に受けられる給付や、必要な手続きについて検索することができます。



機関誌バックナンバー

『けんぽだより』のバックナンバー (vol.14以降) を閲覧できます。

臓器提供意思表示 について

(社)日本臓器移植ネットワークのHPへリンクしています。