

睡眠について

毎日の睡眠が大切であることは誰でも知っています。睡眠は1日活動して蓄積された疲労やストレスを解消してくれるからです。睡眠を十分に取らずに、疲労やストレスを回復させていかないと、生活習慣が原因で発症する高血圧、肥満、糖尿病、心疾患、脳血管疾患等の発症リスクが高まる。ことが近年の研究で明らかになってきています。

令和5年の「国民健康・栄養調査」では、日本人の平均睡眠時間が6時間未満の人は男性で38・5%、女性で43・6%という結果が出ています。

厚生労働省作成の健康づくりのための「睡眠ガイド

2023」では、良い睡眠は十分休養の取れた感覚が重要だと示されています。睡眠でしっかり休養を取るためには、次の3点に留意することが大切です。

①朝食を抜かない
朝食を抜くと体内時計が後ろにずれてしまい、寝つきが悪くなり、寝不足になりやすくなります。

②寝る直前の夜食を控える
就寝前の夜食は体内時計が後ろにずれて、睡眠の質の低下につながります。

③カフェインを取過ぎない
コーヒー、お茶、エナジードリンク等覚醒作用、利尿作用のある飲み物は少量でも睡眠に影響するため、控えるようにしましょう。

良質の睡眠のためには朝食、夜食、カフェインに気をつけることが肝要です。

三月の言葉

白鳥が去って行く時期には、つばめが飛来する。自然の移り変わりには、はからいごとが何もない。

〇語彙力チェック

①「縹渺（ひょうびょう）」の正しい意味は次のどれか。

A 行き先が決まらない様子

B つかまえ所のない様子

C かすかで鮮明に分からない様子

②「その土地特有の自然的条件」を何というか。

A 気象 B 風土 C 風俗

③「風馬牛」とは何のたとえか。

A 牛馬の放牧 B 無関係なこと

C 牛馬の喜ぶ風が吹いてくること

④「風靡（ふうび）」の間違った使用方は次のどちらか。

A 海外旅行が若者世界を風靡する。

B ミニスカートが一世を風靡した。

⑤「風聞」の正しい意味はどちらか。

A うわさが流れてくる。

B さわやかな風の音が聞こえてくる。

（解答）①C ②B ③B ④A ⑤A