

## げんきな免疫だより

## 免疫力を高める睡眠時間

クイズ

?

すいみん じかん みまん じかんにじょう ひと  
睡眠が5時間未満の人と7時間以上の人。  
かぜ ひ やくなんばいちが  
風邪を引くリスクは約何倍違う？

- A** 1.5 倍    **B** 2 倍    **C** 2.5 倍

すいみん じかん みじか めんえき ていか かんせん やく ばい  
睡眠時間が短いと、免疫が低下し感染リスクが約2.5倍になります。

きのう すいみん じかん じかん みなん ひと とく めんえき いしき  
昨日の睡眠時間が5時間未満だった人は、特に免疫ケアを意識して  
ください。(日本ヘルスケア協会監修全国統一免疫対策テストより)

睡眠は全ての世代の健康に不可欠な休養です。質のよい睡眠は、心身の安定をもたらし、注意力や判断力を上げ、学習や作業効率を高めます。また、肥満や高血圧、2型糖尿病などの生活習慣病を予防します。

健康日本 21 扶桑町計画を策定するための健康づくりに関する意識調査の結果では、働き盛りの世代に、睡眠不足の傾向がありました。

質のよい睡眠を確保するために、食事や運動等の生活習慣や寝室の環境(温度・湿度、音、光など)を見直して、睡眠休養感を高めてみませんか。



こた  
答えは…

**C** 2.5 倍

＼ 次号は /

「睡眠と生活リズムについて」  
です。お楽しみに。