

高知家の健康だより



令和6年1月30日発行

冬の室温は18℃以上がWHO(世界保健機関)で推奨されています。
部屋を暖かくして過ごしましょう。

部屋の温度が低いことで...

血圧の上昇や睡眠の質の悪化が起こることがあります。

- ➡ 血圧は、とくに高齢女性で大きな上昇がみられます。
- ➡ 日本の研究では、寝室で寒さを感じる人は睡眠の質が低いことが報告されています。

～冬を快適に過ごすためのヒント～

- カーテンを開けて日光を部屋に採り入れる
- 日が落ちたらカーテンを閉めて部屋に熱を閉じ込める
- ドアや窓の周りのすき間風を塞ぐ (※暖房の熱の20%はすき間風で失われます)
- 浴室・脱衣所・寝室を暖める
- 暖房のスイッチを早めに入れる



適切な睡眠とは・・・睡眠による休養感が大切です！

睡眠による休養感を高める工夫には以下のようなものがあります。

● 日中の運動・身体活動を増やす

日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで寝付きが促され、中途覚醒が減り、睡眠の質が高まります。習慣的に運動している人の70%以上は睡眠の質がよいことがわかっています。

● 就寝前にリラックスし、嗜好品に注意する

寝る前にリラックスすることは寝付きをよくするために効果的です。
ただし、飲酒や喫煙などの嗜好品は使用する量やタイミングを誤ると、かえって睡眠を悪化させ、健康を害することがあります。

● 寝室の環境を整える

寝るときの環境で重要なことは「光・温度・音」です。
良い睡眠のために、寝室の環境を見直しましょう。

(参照：e-健康づくりネット(厚生労働省))



ジェネリック医薬品使用割合 (出典：「最近の調剤医療費の動向」R5.8月時点)
数量ベース (新指標) 高知81.6 % (全国 45位) 全国 84.6 %

