

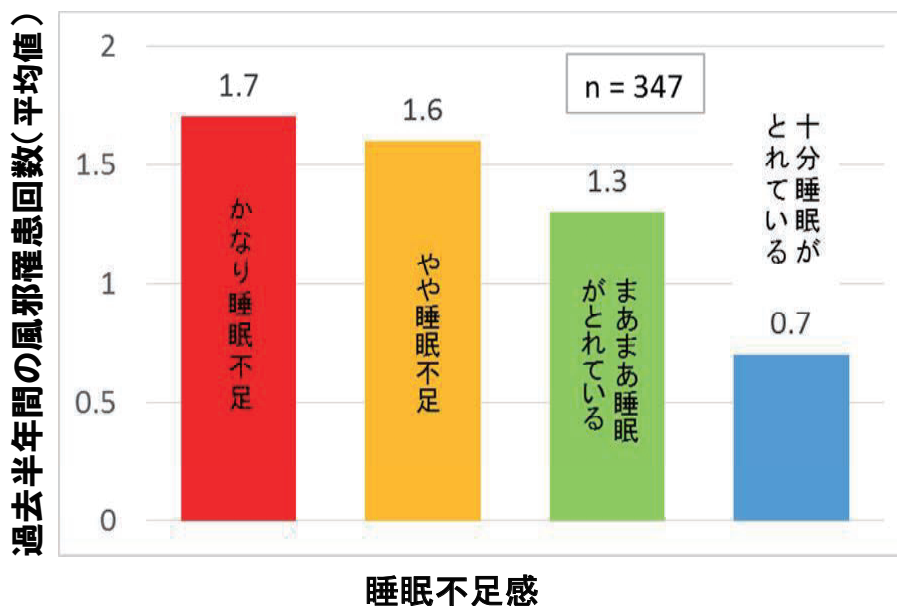
睡眠の大切さを理解しよう

睡眠不足だとどうなるの？

「あなたは1日の睡眠が足りていると思いますか？」
睡眠時間には個人差があり、6時間の睡眠で十分な人もいれば、8時間の睡眠でも睡眠不足と感じる人もいます。

では、睡眠不足と感じると私たちの体にどのような影響があるのでしょうか？

睡眠不足と風邪罹患回数の関連



- 睡眠不足だと、風邪をひく確率も高くなる。
- また、睡眠の過不足で糖尿病や高血圧を発症するリスクが増大するなどの影響も出る。
- 交通事故リスクも7～8時間睡眠を「1」とした場合、4～5時間では「4.3」倍、4時間未満では「11.5」倍と高くなる。

快眠のポイント！

- ① 睡眠時間は最低でも6時間を確保
- ② 同じ時刻に毎日起床して、光を浴びる
- ③ 規則正しい3度の食事、規則的な運動
- ④ 入眠前の体温コントロールして、自然な眠りを
- ⑤ 寝る前にはたばこ、カフェインを避け、自分なりのリラックス法を
- ⑥ 睡眠薬代わりに寝酒は不眠のもと
- ⑦ 眠る前のスマホやPCは避ける
- ⑧ 寝室の環境を整える
- ⑨ 眠たくなったら床に就く、就寝時刻にこだわり過ぎない
- ⑩ 睡眠中の激しいいびきや呼吸停止（睡眠時無呼吸症候群）、足のぴくつき・むずむず感には要注意
- ⑪ 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に

