

快適な睡眠のために

- ◆ **睡眠時間の不足**や、**睡眠の質の悪化**は、生活習慣病や心の病気などのリスクになることがわかっています。
- ◆ 規則的な**睡眠のリズムを保つ**ことが心身の健康のために大切です。

睡眠と健康の関係について

- ◆ 睡眠に問題があると、**高血圧・心臓病・脳卒中**などの生活習慣病のリスクが上昇
- ◆ **メンタルヘルス不調者**（うつ病など）の9割に、何らかの睡眠障害があらわれる

快適な睡眠のために

✓ 時間

- 必要な睡眠時間には、個人差がある
- 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を（**6~8時間**）

✓ 昼寝

- 20分程度の昼寝が午後の眠りを減らし、仕事の効率を上げる
- 休日の**昼寝は午後3時まで**！
それ以降は夜の睡眠の妨げになる

✓ 眠れないときは

- 寝つけないときはいったん床を離れる
- 眠ろうと意気込むのは逆効果
- 布団に入ってから**スマホは見ない**！
- 床にいる時間を短くすることで熟睡感が増すことも

それでも眠れない時は・・・？・・・

- ◆ 睡眠障害は心やからだの病気のサインであることも
- ◆ 普段の生活習慣を工夫しても、睡眠に不安があったり、日常生活に悪影響がでたりしていたら、**早めに医師に相談しましょう**。



✓ 快眠は朝が重要

- 毎朝、**同じ時間に起きる**！
- **日光を浴びる**、**朝ごはん**を食べる

✓ 寝る前の過ごし方

- 夕食後の**カフェイン摂取は控える**
- 就寝前1時間は**喫煙しない**
- 睡眠薬の代わりに**寝酒は厳禁**！
アルコールは眠りの質を低下させる
- **寝る1~2時間前に入浴**をすると、体温が低下し入眠がしやすくなる

