

快適な睡眠のために



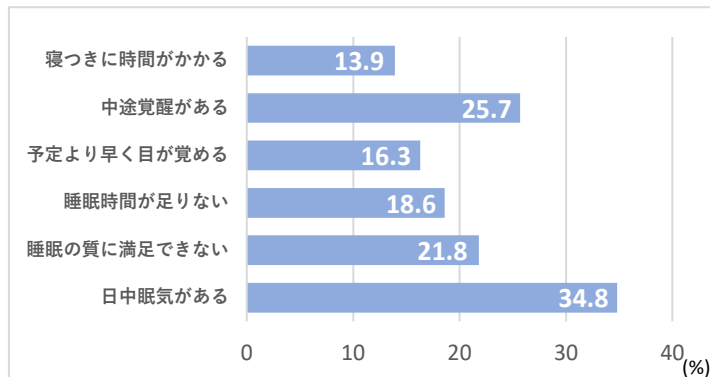
人生の約3分の1を占める“睡眠”。
みなさんは、ご自身の眠りについてどのように感じていますか？

睡眠をとりまく環境

起きている間、脳は絶えず働き続けています。睡眠は、使いすぎた脳を休ませたり、成長ホルモンによって新陳代謝を促す・疲労を回復する役目があります。健やかな睡眠があってこそ、人は十分な休養をとることができるのです。



●睡眠の質の状況●



※令和元年国民健康・栄養調査報告より

睡眠不足になると

睡眠不足は、血糖値の上昇、成長ホルモンの分泌低下、免疫細胞の機能低下など、様々な変化を体にもたらしめます。

また、脳機能にダメージを与えて、自律神経の不調や記憶力の低下を招く恐れがあります。

高血糖
(糖尿病)

高血圧

集中力の
低下

うつ

免疫力の
低下

過食
(食欲増進ホルモンの増加)

認知機能の低下

自律神経失調症

肌荒れ

睡眠不足では、感情的になったり
いらだちやすくなり、コミュニケーション
に影響することもあります。

“いびき”はよく眠れている証拠？

いびきは、睡眠中に狭くなったのどの奥(気道)に空気が通ること
で音です。数秒から数十秒の間隔で、大きないびきをかいている
方は、いびきといびきの間の呼吸が止まっているかもしれません。
(睡眠時無呼吸症候群)

いびきがひどい、息苦しさに起きる、寝ているのに疲れがとれない
といった症状がある場合は、一度受診を検討しましょう。

睡眠時無呼吸症候群のリスク

肥満

顎が小さい

寝酒をする

鼻やのどに
病気がある



睡眠不足の原因は？

現代社会は、シフトワーク(交代勤務)の増加や長時間労働、仕事と家事の両立など、睡眠の変調を引き起こす要因で溢れています。

「睡眠力」チェック

- 起床する時間が不規則
- 休日に寝だめをしている
- 寝る前にスマホなどを見る
- ソファや椅子などで寝てしまうことがよくある



睡眠習慣

に問題があるかもしれません

睡眠の基本を見直しましょう。

- 朝食をとらないことが多い
- 外食が多い
- 食後にコーヒー、お茶を飲む
- 寝酒をする



食事習慣

に問題があるかもしれません

就寝時間を考えた食事の心がけましょう。

- 予定より早く目が覚める
- 疲れやすいと感じる
- 寝つけない
- 夜中に目をさますことが多い



ストレス

が問題となっているかもしれません

寝床では悩み事を考えないようにしましょう。

不眠症や過眠症、レストレスレッグス(むずむず脚)症候群など、神経や体の病気によって眠りが妨げられている場合があります。気になる症状があるときは、専門医に相談しましょう。



快眠のポイント

質のよい睡眠のためには、定期的な運動や規則正しい生活をおくるなど、生活習慣を整えることが大切です。

朝

- 休日の起床時間は平日に比べて2時間後までに
- 朝日を浴びて体内時計をリセット
- 朝食をとる

まずは牛乳1杯やバナナ1本からスタート



昼

- 昼寝は午後の早い時間に30分以内で
- 昼食後や夕方に軽い運動をする



軽いウォーキング程度でOK!

夕

- 夕食は腹8分目まで、就寝3時間前までに済ませておく
- 夕食後はカフェインをとらない
- 入浴は40°C程度の温度にする

アロマなどでさらにリラックス♪



晩

- 寝酒をしない
- タバコを吸わない
- 就寝前の1時間はスマホを控える(SNS、ゲーム等)
- 眠くなってから寝床につく

文字を読んだり考えたりするSNSは、脳を覚醒させやすいためNG!



すっきりした目覚めは、一日を元気に過ごすための第一歩! いきいきとした生活を送るために、快眠を目指しましょう。

