

あなたの睡眠は大丈夫？



勤務形態の多様化や、インターネット・SNS・ゲームなど途切れることのないコミュニケーションツールにより、現代人の睡眠時間・睡眠の質は低下してきていると言われています。

最近の研究で、睡眠時間の不足、睡眠の質が低下すると、生活習慣病やうつ病にかかりやすくなり、逆に睡眠が改善されるとこれらの病気が軽減されることがわかってきました。

睡眠は「何時間寝たか？」ではなく、「ぐっすり眠った！」という感覚が得られることが大切です。

健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

＜平成 26 年 4 月厚生労働省発表より＞

快眠のためのポイント

毎日同じ時刻に起床を



入浴は就寝 2～3 時間前がお勧め

就寝前に
カフェイン摂取や喫煙
は避けましょう

眠りを誘うホルモン
(メラトニン) は
23時から2時の間に
分泌がアップ!!!

就寝 3 時間前に軽い
ストレッチを

食事は 1 日 3 食規則的に

24 時頃には就寝する
のがベスト!

就寝前スマホやパソコン
は避けましょう



ぐっすり眠りたいときには、
ラベンダー、オレンジスイート、
スイートマジョラムなどの
アロマが効果的です。



★不眠を軽視せず心配なときは受診しましょう。



- なかなか寝付けない
- 睡眠の途中で何度も目が覚める
- 朝早くに目が覚め寝つけない
- 日中眠気が強い
- 睡眠中のいびき・呼吸停止
- 睡眠中の脚のぴくつき、就寝時の脚のむずむず感

※これらが続くときは、専門医に相談しましょう。



※アルコールは寝つきをよくしますが、眠りを浅くし最終的に安眠を妨げます。またアルコールを睡眠薬代わりに飲み続けると、効き目は徐々に弱くなることから量が増えやすく、依存の可能性も高まります。アルコールがないと眠れない状況ならば専門医に相談しましょう。



保健センターでは皆さんの健康を応援しています！気軽にご相談ください。

★保健センターホームページ★ <http://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/>