

「良い睡眠」 とれていますか？

良い睡眠で、心も体も健康に

良い睡眠は、心と体の疲労を回復し、睡眠時間の不足や質の悪化は、生活習慣病のリスクになります。自分の睡眠について振り返ってみましょう。

1 良い眠りの工夫

就寝時間より起床時間が重要

毎日、同じ時刻に起床し、太陽の光を浴びることで体の目覚めを促すことができます。



カフェインやニコチン、 多量のアルコールは 睡眠を妨げます

カフェイン等には覚醒作用があるので、寝る4時間前から摂取を避けましょう。また、アルコールには眠りを浅くする作用もあるので、不眠解消目的で使用しないようにしましょう。

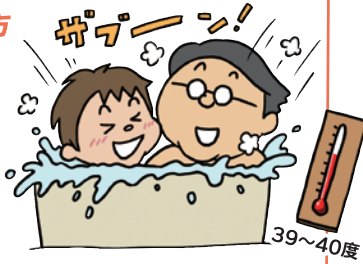
【カフェインを含む食品】

コーヒー、紅茶、緑茶、
栄養ドリンク、
チョコレート、
ココアなど



効果的なお風呂の入り方

お風呂は39~40度程度のぬるめのお湯に短時間入りましょう。寝る直前に42度以上の熱い湯に入ると体の覚醒作用が働き、寝つきが悪くなります。



上手な昼寝

午後の早い時間に30分以内の短い昼寝をすることで、眠気を解消し作業能率を改善させます。



2 生活リズムを整えるために

朝、太陽の光を浴びることで体が活動状態になりやすく、3度の食事をとることで生活リズムが整いやすくなります。

夜は、照明を明るくし過ぎないで、脳と体の興奮を避けることが大切です。布団の中でスマートフォンのライトを長い時間浴びないようにしましょう。



交代勤務の人の工夫 (健康づくりのための睡眠指針2014)

夜勤が連続する固定シフト

夜間に太陽光に匹敵する高照度光を用い、日中は太陽光が目から入らないようにし、昼夜逆転させることで日中の睡眠が安定しやすいといわれています。

深夜勤、準夜勤などのシフト

深夜勤務後の帰宅時には、サングラスなどで光が目から入らないようにし、帰宅したらできる限り早い時刻に就寝するようにしましょう。