

健康と睡眠

～睡眠の質が気になっていませんか?～

睡眠不足は“こころ”と“からだ”に悪影響を及ぼします・・・

睡眠不足が続くと、日中の強い眠気や注意力の低下、抑うつなどが出現し、人為的なミス
の危険性が高まります。

また、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病を引き起こすリスクが高まることが分かっています。
従業員への睡眠管理は、事業所全体の生産性向上のためにも重要なものとなっています。

十分な睡眠取れていますか?セルフチェック



毎日、起床時間が不規則。



起床時にカーテンを閉めたまま太陽の光を浴びない。



就寝前 4 時間以内にコーヒーなどのカフェインが入った飲み物の摂取。



就寝前 1 時間以内の喫煙。



寝酒をする。



朝食をとらない。



就寝前にスマホやパソコン、テレビを見ている。



▶ 1 つでも該当する場合は、睡眠の質が低下してる可能性があります!

「質の良い睡眠のためにできること」については裏面をご覧ください

質の良い睡眠で生活習慣病予防を ～まずは、できることから始めましょう～

朝

- ・毎日同じ時間に起床しましょう。
- ・太陽の光を浴びましょう。
- ・朝食は簡単なものでもよいので脳のエネルギー源となる糖분을補給することが望ましいです。

日中

- ・日中の活動と自然光で昼夜のメリハリをつけましょう。
- ・15分程度の昼寝が効果的です。



夕方

- ・運動を習慣づけましょう。
負担が少なく、長続きする有酸素運動(早足の散歩や軽いランニング)がおすすめです。
- ・夕食は就寝の3時間前が理想です。

夜

- ・就寝前の激しい運動は避けましょう。
- ・入浴は就寝の2～3時間前が理想です。
- ・眠くなってから布団に入りましょう。
不眠を感じて、解消しようとするプレッシャーとなり、かえって継続・悪化させる場合があります。



参考：厚生労働省 e-ヘルスネット「快眠と生活習慣」

質の良い睡眠に向け対策をしても、改善されず心身の不調が続く場合は、専門医に相談するのもおすすめです。

