



協会けんぽ広島支部マスコットキャラクター  
健康 いろは & 健康 かえで

**POINT** 睡眠はこころとからだの栄養！

**ココロ** リラックスできる環境をつくろう

**カラダ** ほどよくからだも動かそう

体と心の疲れをとるために睡眠は大切ですが、ただ長く眠ればよいというものではありません。スッキリ目覚めるために、自分に適した睡眠時間をとること、そして気持ちよく眠りにつくための準備をしておきましょう。

## CHANGE! 睡眠の質を高める生活の2つのヒント

### 1 自分にあった睡眠時間をしっかりとる

朝気持ちよく目覚められたかでチェックを！

日々の忙しさから睡眠時間を削っていませんか？睡眠不足は、仕事において注意力や作業能率を低下させ、事故などの危険性を高めます。睡眠不足の状態が長く続くと、疲労回復しにくくなり、睡眠不足であること自体、意識しにくくなります。不規則な勤務体制で働く人は睡眠時間をとる工夫をすることが大切です。睡眠時間は長ければ良いというわけでもないため、熟睡感があるかどうかを気にしてみることもポイントです。



自分に必要な時間しっかりと眠ることが心身の健康と仕事への意欲に！



温熱効果と浮力効果でリラックス。疲労回復にも！

### 2 ぬるめのお風呂にゆっくりつかる

気持ちよく眠りにつくための準備を！

心地よく眠りにつくためには、就寝1時間ほど前に、37～40℃のぬるめの入浴でからだをあたためておくと効果的です。また、寝室の照明は暗くし、自分が快適と感じる室温に調整を。眠る直前に、読書、静かな音楽を聴く、軽いストレッチング、香りでリラックスする、ハーブティーなどあたたかい飲み物を飲むなど、自分なりの眠りにつきやすい方法を知っておくと質の高い睡眠をとりやすくなります。

ちゃんと眠れていますか？

## 不眠の症状と病気を気をつけたい

睡眠不足や慢性的な不眠が続くと、日中の眠気が増し、集中力、注意力、記憶力などの精神機能が低下するばかりか、食欲が増したり血圧が上がったりし、メタボや生活習慣病になりやすくなります。「寝つけない」「熟睡感がない」などの異常が2週間以上長引くときは心身のチェックをしましょう。

生活習慣や睡眠環境に問題

何度も途中で目が覚める／過眠／睡眠中の窒息／激しいイビキ

途中で目が覚める／朝早く目が覚める（日中の抑うつ感・興味喪失を伴う）

環境要因による不眠

睡眠時無呼吸症候群※1

うつ病

※1睡眠中に鼻からのどの気道の閉塞により頻繁に呼吸が止まるために、血液中の酸素濃度が低下し、睡眠が分断されてしまいます。肥満により首・喉まわりに脂肪が付き、下あごが小さいことなどにより気道が狭くなることで起こります。