

【第33回保健師コラム】～睡眠不足は健康に悪影響！快適な睡眠のとり方とは？～

第33回の保健師コラムは田平が担当致します。

皆さま快適な睡眠はとれていますか？

睡眠は心身の健康を維持するために欠かせないものです。快適な睡眠をとることで、翌朝にスッキリと目覚め、一日を元気に過ごすことができます。今回のコラムで「快適な睡眠のとり方」について学びましょう。



■睡眠不足による悪影響

睡眠不足が続くと精神と身体に悪影響を及ぼします。

具体的には日中の眠気によって集中力・意欲の低下、記憶力の減退によって業務生産性を低下させます。更に睡眠不足が続くと、ホルモン分泌や自律神経の働きに様々な影響を及ぼし、高血圧などの生活習慣病のリスクを高めます。

■快適な睡眠は規則正しい生活から

睡眠でしっかりと疲れをとる為には「時間」と「質」の確保が重要です。

<睡眠時間>

就寝時刻を1時間程度早める

難しい場合は30分でも早めましょう。毎日が無理な場合は曜日を決め、週に1～2回だけでも睡眠を優先する日を作りましょう。

<睡眠の質>

習慣的な運動をする

・習慣的な有酸素運動（早足の散歩や軽いランニングなど）は寝付きがよくなるのと深い睡眠が得られるようになります。運動のタイミングは夕方から夜（就寝の3時間くらい前）までにしましょう。



入浴する

・38度のぬるめのお湯で25-30分、42度の熱めのお湯なら5分程度の入浴をしましょう。また半身浴でも寝付きの効果が認められています。入浴のタイミングは夕方あるいは夜（就寝の2～3時間前）がお勧めです。



□飲酒・カフェイン摂取・喫煙は控える

・カフェインは覚醒作用があり、睡眠を妨げる可能性があります。その為、夕方以降はコーヒーを飲まないようにするのもよいです。

・睡眠薬がわりのお酒は逆効果です。アルコールは深い睡眠を妨げ、睡眠の質が低下します。

□寝具は自分に合ったものを使う

・寝具は、自分に合ったものを使うことが大切です。首や肩に無理のない枕・適度な硬さのマットレスや敷き布団・フィット感のある掛け布団といったように、体への負担が少ない寝姿勢を保つことができ、保温性と吸湿性・放湿性が良い寝具を選ぶとよいでしょう。

睡眠は、私たちの生活に欠かせないものです。睡眠をしっかりとることで、心身ともに健康で充実した毎日を送りましょう。

＼LINE やってます／

お友達になっていただくと、健保より健康に役立つ情報を受け取れます。

まだの方はこの機会にぜひご登録ください。

<https://lin.ee/3FD9CJS>"

それでは次回も、お楽しみに。