

# 快適な睡眠について

【9月のお題】：快適な睡眠に必要な生活習慣について理解しましょう。

- ヤマトグループ全体で「睡眠だけで休養が十分に取れている」と答えた社員の割合は約60%  
⇒約40%の社員が十分に取れていません。



## 働く世代の睡眠時間

働く世代（20～60代）の睡眠時間は「7時間未満」が7割！  
⇒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。  
★働く世代は7～9時間の睡眠が理想とされています。

睡眠不足が続くと精神と身体に悪影響を及ぼします。

- ◆日中の眠気…集中力を低下させ、事故のリスクが高くなります。
- ◆意欲の低下、記憶力の減退…業務生産性を低下させます。
- ◆生活習慣病のリスク増大…生活習慣病にかかりやすくなります。（下図）



## 睡眠と生活習慣病

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。少しでも睡眠不足を解消することで、生活習慣病を予防しましょう。



## まとめ

快適な睡眠を得るためには上記ポイントをおさえた規則正しい生活が重要です。  
上記ポイントを参考に自分の生活習慣を見直しましょう。

## 快適な睡眠は規則正しい生活から

### <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：夕方から夜（就寝の3時間くらい前）  
※就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので禁物です。



#### □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：夕方あるいは夜（就寝の2～3時間前）



#### □飲酒・カフェイン摂取・喫煙は控える

- ・休肝日の設定や、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！アルコールによって睡眠の質が低下します。

