

良質な睡眠のとり方について

毎日、十分な睡眠をとれていますか？

厚生労働省の調査では、働く世代の**約40%の人が睡眠を十分にとれていません**。（令和元年国民健康・栄養調査結果）



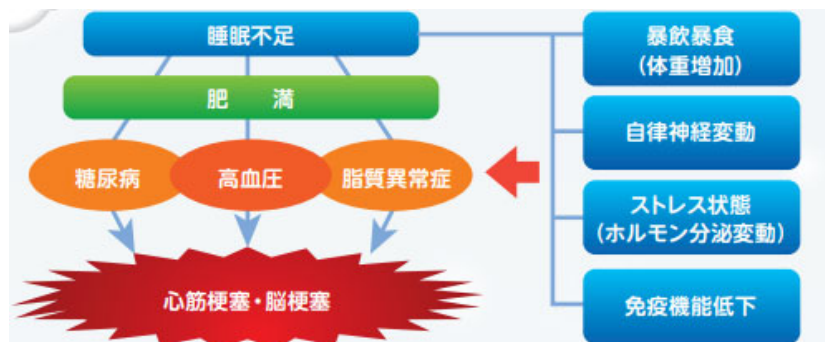
しっかりと疲れをとるためには

■「**時間**」と「**質**」の確保が重要です。
働く世代は**6～8時間の睡眠が理想**とされています。

- この時間に満たない・睡眠不足が続くと…
⇒疲れがとれないどころか、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、高血圧や高血糖などの生活習慣病のリスクを高めてしまいます。
脳卒中や心筋梗塞を予防するためにも、良質な睡眠は重要なのです。



熱中症や夏バテ予防にも、睡眠を確保することは重要です！
まだまだ猛暑が続きます。夏場は特に、しっかりと眠り、休養を！

Check!

良質な睡眠は規則正しい生活から

<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。毎日が無理な場合は曜日を決め、週に1～2日だけでも**睡眠を優先する日**を作ることをオススメします。



<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）



□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。また半身浴でも寝付きの効果が認められています。
- ・入浴のベストタイミング：就寝の2～3時間前

【猛暑での留意点】

もちろん温まったままでは暑くて寝付けなため、事前に寝室を冷やし、寝る時には体温を下げることで入眠をスムーズにします。また、あまりに体が冷え切っていると目覚めを悪くします。扇風機を併用し、起床時の気温が27度前後になるようにすると、覚醒がよく一日を好調に過ごせます。



□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効果を得られます。
- ・睡眠薬がわりのお酒は逆効果です！途中で起きてしまうなど、アルコールによって睡眠の質が低下します。

