

保健センターだより 秋・冬号

～睡眠のすすめ～

いつも保健センターへのご理解・ご協力ありがとうございます！

睡眠の質は、私たちにとって充実した人生を送るために欠かせないものです。自分に最適な睡眠を手に入れることができれば活動時のパフォーマンスは向上します。よい睡眠を手に入れて充実した生活を手に入れましょう。

こんな症状はありませんか？

- 寝床についてから眠るまでに時間がかかる
- 睡眠時間が足りていないと感じる
- 全体的な睡眠の質に不満がある
- 就寝中に一時的な呼吸停止やいびきがある
- 気分が滅入る
- 日中のパフォーマンスが低下しているように感じる
- 日中の強い眠気が生じる。または、突然眠り込んでしまう



快眠のコツを試してみよう

朝



起きたら太陽光を浴びよう。

休日の寝坊は控えめに。

午前中は日が差す明るいところで過ごそう。

朝食で1日のスイッチオン
1日3食、なるべく決まった時間に。

昼



眠気には、20～30分の仮眠で対処し作業効率をUP

まずは10分！ウォーキングやジョギングなどを取り入れよう。

夕方以降はカフェインを避けて。

夜



眠るためにお酒を飲むのはやめよう。

寝る前にテレビやスマートフォンを見る習慣を見直して

無理に眠ろうとせず、寝床に入るのは眠くなってから。

睡眠についてのQ & A

Q1_寝ないと太りやすい？

A1_ はい。睡眠時間が短くなると、レプチンと言う食欲を抑えるホルモンの分泌が減り、グレリンと言う食欲を刺激するホルモンの分泌が増えます。また、口寂しさから食べる機会が増えるため、太りやすくなります。

Q2_「寝だめ」はできる？

A2_ いいえ。睡眠不足は蓄積しますが「寝だめ」はできません。体内時計乱れ、時差ぼけの状態になります。成人では約7時間の睡眠が最も健康リスクが少ないことが報告されています。適正な睡眠時間には個人差・年齢差があり、日中の眠気等に応じて必要な睡眠時間を探る必要があります。

「生活習慣を見直しても眠れない場合、医療機関で相談をしましょう

参考資料：『健康づくりのための睡眠ガイド2023』

<https://www.mhlw.go.jp/content/001254003.pdf>