



質の良い睡眠をとれていますか

睡眠は私たちが生きていくうえで、なくてはならないものです。最近の研究では、睡眠不足がうつ病や肥満・高血圧・糖尿病などの生活習慣病を引き起こすことも分かってきました。心身の健康のためにも質の良い睡眠をとる事が大切です。

ご自分の睡眠の質をチェックしてみましょう

- 目覚めた時にスッキリ感がある(肉体的疲労・精神的疲労を感じない)
- 起床4時間後に眠気がない(頭がさえている)
- 睡眠トラブルがない(何度も起きてしまう・寝つきが悪い等の問題がない)

上記3つの項目がすべてクリアできていれば、現在の「睡眠の質」に問題はなさそうです。逆に6時間以上の睡眠をとって、上記の項目が1つでも当てはまる人は睡眠の質を見直しましょう。

質の良い睡眠のためのポイント

①自分に合った睡眠時間をとろう

最近の睡眠に関する調査の結果、1日6～7時間眠る人の死亡率が最も低いことが分かりました。

必要な睡眠時間は人それぞれなので、時間の長さにこだわらず日中の眠気で困らなければ大丈夫です。日中に眠気が残る時は、昼食後から午後3時頃までに30分未満の昼寝をお勧めします。

②自分に合った時間に眠ろう

眠くなってから寝床に入り、朝は同じ時間に起きましょう。朝の光を浴びると約14～16時間後に眠気が現れるので、休日でも朝起きる時間は遅らせずに体内時計の一定のリズムを保ちましょう。

就寝前には、入眠の妨げになるテレビやスマートフォンなどの使用は控え、暗めの照明の中で静かな音楽や軽いス

トレッチなどでゆったりとしたリラックスタイムを過ごしましょう。

③朝食をしっかり食べよう

規則正しく朝食を取っていると、その1時間前から胃腸が動き始め朝の目覚めをよくします。

朝食で取った栄養素(魚・肉・鶏卵・大豆製品・バナナ・乳製品など)が、夜には睡眠を促すホルモンの「メラトニン」に変化するので、朝食をしっかり食べることで夜ぐっすり眠ることができるようになります。

健康づくり課

睡眠〇×クイズ

Q1 寝つきが悪い人は、朝起きたらすぐに太陽の光を浴びると良い？

A1 夜の自然な眠気は、起床直後に「太陽の光」を浴びることで起こります。日光は直接浴びる必要はなく、窓際1mくらいのところで食事をする程度で十分です

Q2 休日に寝だめをすれば、睡眠不足は解消する？

A2 休日に平日と2時間以上違う時間に起きると、その日の入眠が遅れ、翌日の起床がつらくなります。休日もなるべく平日と同じ時間に起きよう心掛けましょう

Q3 就寝前はぬるめのお湯につかると良い？

A3 人は、眠りにつく4時間ほど前から手や足先から熱を逃がすことで深部体温を下げ、睡眠に入ります。約40℃のぬるめのお湯につかると体温の下降とともに入眠しやすくなります