

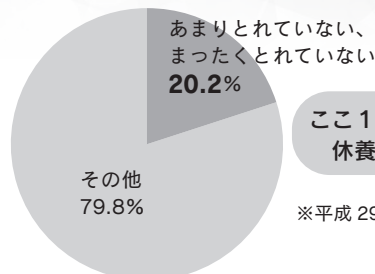


眠りと健康

仕事や家事、育児、介護、勉強、趣味、…毎日忙しいなか、みなさん、よく眠れていますか？ 必要な睡眠時間は人によって異なりますが、睡眠不足が続くと健康を損なうことにつながります。ぐっすり眠って、毎日をすこやかに過ごしましょう。

眠り 足りていますか？

国の調査※によると、ここ1カ月間に睡眠で休養が充分とれていない人は20.2%もあり、10年前より増えています。日中の眠気は深刻なヒューマンエラーを引き起こし、大きな事故につながることもあります。



ここ1カ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか

※平成29年「国民健康・栄養調査」より

眠る時の習慣

○ or ×?

よい睡眠は、心と体の疲れを回復させます。“よく眠るために”と、間違った習慣を身につけていませんか？

眠くなるから、お酒を少々。または、大好きな香りのよい紅茶でリラックス♪

× 寝酒は逆効果。
カフェイン摂取は就寝3～4時間前まで。

アルコールを摂取すると目が覚めやすくなり、眠りが浅くなるほか、慣れによってアルコールの量が増えていきやすいことがわかっています。

コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養ドリンク剤などに含まれるカフェインは、眠りに入るのを妨げたり、眠りを浅くさせたりします。摂取は眠る3～4時間前までにしましょう。



昨日は真夜中まで眠れなかったから、今日は午後8時にはベッドに入らなきゃ…

× 無理やり眠ろうとしても、眠れません。

眠くなってから寢床に入りましょう。ただし起床時間は毎日同じ時刻に。起きるときに太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされるので、眠る時間が安定してきます。



寝る前に、熱いお風呂に入ってさっぱりしたい！

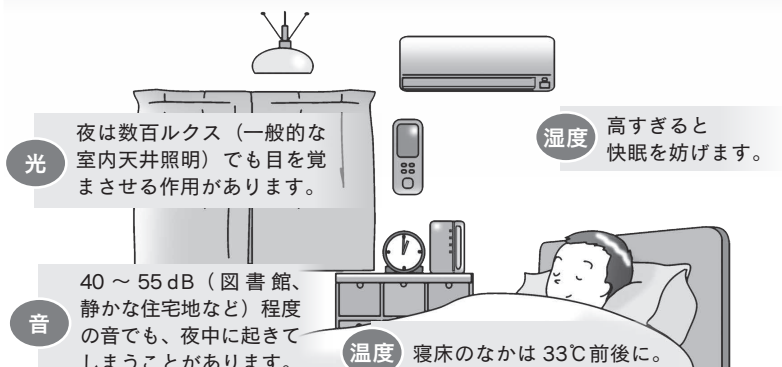
× 42℃以上のお風呂は、心身を目覚めさせます

就寝30分くらい前に40℃前後のお風呂に入ると、心のリラックス効果に加え、末梢血管が広がることにより寝付いてからの深い睡眠が促されます。



環境を整えて、ぐっすり眠りましょう

寝室の温度、湿度、音、光などの環境は睡眠の質に影響します。自分の睡眠にあった環境をつくりましょう。



Column

睡眠負債

睡眠負債とは、英語の「Sleep Debt」の訳で、“(借金のように少しずつ積み重なる)蓄積した睡眠不足”を指します。テレビ番組で特集され、流行語大賞トップテン※に選ばれるなど、話題になりました。近年の研究で、睡眠負債が認知症やがんのリスクを高めることがわかってきています。

※「現代用語の基礎知識」選 ユーキャン新語・流行語大賞2017