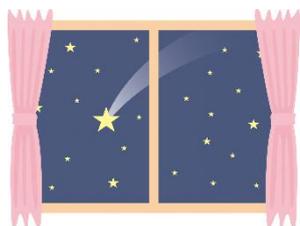


# 睡眠は心と体の栄養素



私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。  
体と心の休息のために睡眠は欠かせないものです。  
よりよい眠りは、心身の健康や日々の活力の源となります。  
この機会に睡眠の質を見直してみませんか？



## 睡眠の質を高めるための8つのポイント

### 適度な運動、しっかり朝食

適度な運動は入眠を促進し、中途覚醒を減らすことにもつながります。また、朝食をとることは朝の目覚めを促します。

### 眠くなってから寝床に入る

眠たくないのに無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め、眠りへの移行を妨げます。眠くなってから寝床に就くようにしましょう。

### 寝室の環境を整えましょう

睡眠に適した温度は、16～26度、寝ついてから3時間程度は、エアコンなどで室内の温度を整えましょう。また、明るさ、騒音などにも配慮しましょう。

### 朝日で体内時計をリセット

人間の体内時計は24時間より少し長めです。しかし日光で体内時計のズレを補正することができます。朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びましょう！



### カフェインは就寝 3~4時間前まで

カフェインは眠気覚ましや興奮・利尿作用があります。寝る前にとると、入眠を妨げたり、睡眠を浅くする可能性があります。カフェインの覚醒作用は3時間程度持続します...

### 寝酒は睡眠の質に悪影響

お酒は入眠を一時的に促進しますが、就寝中もアルコールを分解するため働き続けるため、眠りが浅くなり、熟眠感が得られなくなります...



### 休日の寝だめは逆効果

休日に朝寝坊を満喫する方も多いのでは。しかし寝だめは体内時計を狂わせ、その晩に寝つきが悪くなります。休日の朝寝坊は1~2時間程度にしましょう...

### PCや携帯の画面は 寝る1時間前まで

スマホ・パソコン・タブレットなどから発せられる光によって、脳が「昼間」だと錯覚し、入眠を妨げる・眠りが浅い睡眠障害を起こしやすくなります...

## それでもどうしても眠れない場合は

眠れない、睡眠による休養感が得られない場合は、こころのSOSかもしれません。寝付けない、熟眠感がない、早朝に目が覚めてしまう、疲れていても眠れない等の不眠症状は、こころの病の症状として現れることがあります。1人でその悩みを抱えこまないように、周りの相談できる人、医療機関や当健保の保健師までご相談ください。

OTG 健康保険組合 [Tel:06-6345-2856](tel:06-6345-2856)

保健師：小野・大谷

文責：常務理事 大西昭彦

