

毎日の健康は、良い睡眠から

睡眠時間足りていますか？

成人の睡眠時間は6～8時間が目安です。

睡眠時間が極端に短いと、肥満・高血圧・糖尿病・心疾患・うつ病等のリスクが上昇します。



休日の“寝だめ”は逆効果

起床時刻がずれると社会的時差ボケが起き、生活習慣病やメンタル不調のリスクが上がります。

休日も起床時刻は大きくずらさないのがポイントです。



睡眠障害の可能性にも注意

次の症状がある方は閉塞性睡眠時無呼吸の可能性がります。

改善しない場合は医療機関を受診しましょう。

- いびきが大きい
- 就寝中に呼吸が止まると言われた
- 寝ても疲れが取れない
- 日中の強い眠気

睡眠の質を高めるコツ

朝

- 太陽の光を浴びる
- 朝食をとる



昼

- 適度に体を動かす
- 座りっぱなしを減らす
- 夕方以降のカフェインは控える
(1日コーヒー700ccまで)



夜

- 就寝の1～2時間前に入浴
- 寝室は暗く、静かに、涼しく
- 寝る前のスマホは控える
- 就寝直前の食事・激しい運動は避ける

