



良い睡眠は 体と心を元気にします

皆さんは、良い睡眠ができていますか。

睡眠は体の休養と心のメンテナンスを行う大切な時間です。

日本人の睡眠時間は世界で最も短いと言われており、睡眠をおろそかにすると、病気（糖尿病や高血圧など）が発症しやすくなるほか、うつ病など心の病を招く原因になります。

皆さんも良い睡眠をとって、元気な体と心を手に入れましょう。

<良い睡眠をとるためにできること>

●定期的な運動習慣

日常生活の中で定期的に体を動かすことは、寝つきの良さや深い睡眠につながります。

運動は、就寝の3時間くらい前が一番良く、体の負担が少ない速足の散歩や体操などがおすすめです。



●就寝の3時間前に入浴

運動と同様に、就寝の3時間前に入浴すると体温が一時的に上がり、寝床に入った頃に脳の温度が下がるので良い睡眠につながります。一方で、入浴が就寝の直前だと、体温が低下しにくいので、寝つきが悪くなります。



●朝日を浴びる

1日は24時間ですが、人の体内時計は25時間で構成されているといわれています。朝起きてすぐに日光を浴びることで体内時計をリセットすることができます。1時間のずれを改善し体内のリズムを整えるために、朝起きたらカーテンを開け日の光をしっかりと浴びましょう。逆に、夜になったら間接照明にするなど光の刺激を少なくしましょう。



●寝る前は多量の飲酒や喫煙、カフェインを控えましょう

アルコールは寝つきを良くしますが、深い眠りを阻害します。またコーヒー・緑茶・チョコレートなどのカフェインが含まれる飲食物や、たばこのニコチンは覚醒作用があるため就寝前には避けましょう。



健康づくりのための睡眠指針（睡眠12カ条）

- | | | |
|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| ① 良い睡眠で、体も心も健康に。 | ⑤ 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。 | ⑨ 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。 |
| ② 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。 | ⑥ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。 | ⑩ 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。 |
| ③ 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。 | ⑦ 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。 | ⑪ いつもと違う睡眠には、要注意。 |
| ④ 睡眠による休養感は、心の健康に重要です。 | ⑧ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。 | ⑫ 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。 |

※出典：厚生労働省