

良い睡眠は 体と心の健康をつくれます

皆さんは、良い睡眠がとれていますか。睡眠は体の休養と心のメンテナンス作業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引き起こす原因になります。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

参考資料：健康づくりサポートネット

👍 寝室の環境を整える

寝るときの環境で重要なことは『光・温度・音』です。良い睡眠のために、寝室の環境を見直しましょう。



👍 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。適度な疲労感を感じる程度の運動がおすすめです。※就寝2～4時間前の運動はかえって目を覚ますので避けましょう。

👍 朝食を抜かず、寝る直前の食事は控える

朝食を抜くと、体内時計は後ろにずれ、寝つきが悪く、睡眠不足になりやすくなります。しっかりと朝食を食べましょう。また、睡眠直前の2時間以内に食事をとると、睡眠の質を低下させる可能性があります。なるべく決まった時間に食事をしよう心掛けましょう。



👍 就寝前に行く自分に合ったリラックス法を持つ

感情が高ぶった状態のまま眠ることはできません。感情を静め、眠りに適した状態にするために、アロマを焚く、静かな音楽を聴く、入浴や足湯をする、アイマスクを使用するなど自分に合ったリラックス法を持つことが大切です。

👍 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・ココア・紅茶などのカフェインが含まれる飲料や、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。

生活習慣や睡眠環境、嗜好品の取り方を見直しても症状が続く、日常生活に支障を来す場合には、睡眠障害の可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう。



👍 朝日をしっかり浴びる

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。