

眠りについて



— 質の良い睡眠で健康と QOL を向上させよう！ —

私たちの生活において、睡眠は非常に重要な役割を果たしています。しかし忙しい日々の中で、睡眠の質や量は犠牲になることが多いのではないのでしょうか。今回は、睡眠が健康と生活にどのように影響するのか、良質な睡眠をとる方法について考えてみましょう。

睡眠の役割と影響

睡眠は「心と身体を休ませる力」の要です。睡眠が量的に不足したり質的に悪化したりすると、様々な健康上の問題や生活への支障が生じます。

睡眠不足や眠りの質の悪化は、生活習慣病やこころの病気につながります。また、睡眠不足や睡眠障害による日中の眠気はヒューマンエラーに基づく事故にもつながってしまいます。

しっかりと睡眠がとれていないと一日中眠気が襲い、集中力・注意力が低下し仕事の効率が下がるだけでなく、精神機能の低下や体内のホルモン分泌、自律神経にも影響します。

また、週末の寝だめでは、睡眠不足は相殺できません。

質の良い睡眠にするためのポイント



- 朝起きたら**日光を浴びて**体内時計を整え、朝食をしっかり摂りましょう。休日でもできるだけ同じくらいの時間に目覚めましょう。
- 日中は適度な活動と自然光で昼夜のメリハリをつくりましょう。また、ライフスタイルに合わせた**運動習慣**を取り入れましょう。
- 就寝の2～3時間前の入浴が理想です。入浴にはリラックス効果もあります。
- **夜の明るい光は避けましょう**。就寝前は暖色系の蛍光灯を使い、スマホ等のディスプレイの明かりも避けた方が無難です。
- **就寝前の喫煙、カフェインやアルコールの摂取は禁物**です。睡眠の質を大きく下げてしまいますので控えましょう。
- 良質な睡眠を得るためには、一定の睡眠スケジュールを作ることが大切です。また自分なりの睡眠儀式（寝る前にアロマキャンドルを焚く、など）も取り入れてみてください♪

なりたいジブンは、夜につくる。

夜はココロとカラダをととのえるゴールデンタイムです。

▶ [BARTH\(バース\)公式ブランドサイト](#)

