



SGホールディングスグループ  
健康保険組合より

## 上手な睡眠のとり方 ～十分な睡眠は、健康維持と安全運転の基本です～

睡眠は、自分の健康だけでなく、運転業務も含め、日常の仕事と直結しています。特に、ドライバーさんは「ハンドルを握る＝人の命に関わる仕事」であることを自覚して、自分の睡眠のとり方を振り返ってみましょう。

### 質の良い睡眠のアドバイス

詳しくは、健保ホームページ(<http://www.kenpo.gr.jp/sgh>)をご覧ください。

#### ① 毎日(休日でも)、同じ時間に起きる

たとえ寝る時間が遅くなっても、決めた時間に起きれば身体のリズムが整います。



#### ② 24時前に寝る(シンデレラ睡眠)

理想の睡眠は「22時～5時」の7時間です。できるだけその日のうちに寝るよう心がけましょう。



#### ③ 目が覚めたら、朝日を浴びる

朝、太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされます。



#### ④ 睡眠時間を削らない

インターネットやゲーム、深夜番組などに気を付けましょう。



#### ⑤ 自分なりの入眠儀式を持つ

寝る前に、入浴やストレッチなど、心地よく眠りにつくための習慣を持ちましょう。



#### ⑥ 眠れないときは医師に相談する

どうしても眠れないときは市販の睡眠薬に頼るのではなく、お近くの専門医に相談しましょう。



※家族に、「いびきがうるさい」「寝ているときに呼吸が止まることもある」と言われたり、よく寝ているはずなのに「眠い」「だるい」「強い眠気に襲われる」などがある場合は、SAS(睡眠時無呼吸症候群)の疑いが考えられます。お近くの睡眠専門病院、クリニックに相談しましょう！

健康(心と体)に関するお問い合わせ ★面談、カウンセリングの予約や、病院案内もしてくれます

SGホールディングスグループ 健康ダイヤル24