

健康づくりのための

質の良い睡眠のすすめ

あなたはいくつ当てはまる？睡眠状況をチェックしてみよう！

- | | |
|--|--|
| ☐ 布団に入ってもなかなか眠れない | ☐ ぐっすり眠った満足感がない |
| ☐ 朝スッキリ起きられない | ☐ 日中に強い眠気がある |
| ☐ 最近、ケアレスミスが増えた | ☐ 平均睡眠時間が5時間未満 |

1つでもチェックが入る方は、睡眠不足の可能性あります。

運転中の事故や仕事上のミスにつながることも…

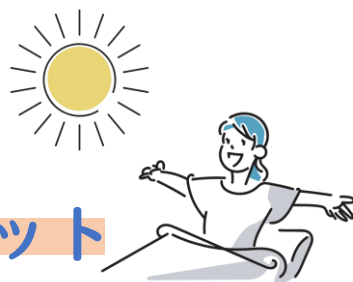
はたらき世代に必要な睡眠時間は6～8時間です。（個人差あり）

参考：健康づくりのための睡眠ガイド（厚労省）



はたらき世代の快眠ポイント

日中の過ごし方



朝日を浴びて体内時計をリセット

- ◆ 休日の起床時間は平日とのずれを2時間以内に
- ◆ 適度に身体を動かす
- ◆ 眠気がある時は短時間の仮眠を
15時までに「30分以内」・忙しい人は「1分仮眠」
（目を閉じ、視覚情報を遮るだけでも脳が休まる）

寝る前の過ごし方



- ◆ ブルーライト（スマホ・PC）から離れる
- ◆ 1～2時間前：ぬるめの湯船に30分程つかる
- ◆ 1時間前：家事等はせずリラックスタイムに
- ◆ 自分に合ったリラクゼーション法を見つける
（腹式呼吸、瞑想法、静かなヨガ、筋弛緩法など）

食事・嗜好品



朝ごはんを食べて体内時計をリセット

- ◆ 夕食は遅くとも寝る2時間前までに済ませる
⇒ 難しい場合は分食に
- ◆ カフェインは1日400mgまで・夕方以降は控える
【400mg分に換算】コーヒー：約700ml / 紅茶：約1.4L
エナジードリンク355ml×約3本 / 緑茶・ウーロン茶：約2L
- ◆ 寝酒は眠りを浅くするので逆効果
- ◆ タバコは睡眠の質を悪化させるので禁煙を

寝室の環境づくり

- ◆ エアコンで室温を保つ
夏：25～28℃ 冬：18℃以上を維持
- ◆ 加湿器で湿度を保つ：40～60%
- ◆ 部屋の明かりは暖色系の蛍光灯に
- ◆ 夜勤職の方は遮光カーテンに



上記を見直しても改善しない場合は、病院で相談しましょう。

- ・ 生活習慣等を改善しても眠れない
- ・ 眠っても日中に強い眠気がある
⇒ 不眠症や睡眠時無呼吸症候群(SAS)などの可能性があります。

睡眠外来の専門医に相談しましょう。