



Health 健康づくり

健康増進課（行方市保健センター内）
☎ 0291-34-6200



質の良い睡眠で こころもからだも健康に



睡眠は、心身のメンテナンスをし、疲れをとり、明日への活力を養う大切な時間です。睡眠時間が不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。
今の自分の睡眠についてチェックしてみましょう。

睡眠の質 チェック

- | | |
|--|---|
| ☐ 起きる時間が日によって違う | ☐ 寝る前の2時間以内に飲食をする |
| ☐ 朝食をしっかりとする習慣がない | ☐ 寝る前に嗜好品（コーヒー、たばこ）をとる |
| ☐ 日中、強い眠気を感じることもある | ☐ 寝酒をしないと眠りにつきにくい |
| ☐ 運動する習慣がない | ☐ 睡眠中に激しいいびき、歯ぎしりをする |
| ☐ 仕事はデスクワーク中心である | ☐ 休日は平日より2時間以上遅くまで寝ている |
| ☐ 寝る前にパソコンやスマートフォン、テレビをみる | |



- ☒ が複数ある方で睡眠に満足していない場合、睡眠の質が低下している可能性があります。
質の良い睡眠をとるために、生活を見直してみましょう。

● 質の良い睡眠をとるためのコツ ●

- ① 朝起きたら『太陽の光』を浴びましょう。脳と体を目覚めさせます。
- ② 就寝3～4時間前のカフェイン入りの飲料（コーヒー、紅茶）や就寝1時間前の喫煙は覚醒効果があるため、なるべく控えましょう。
- ③ 就寝前に食事をする場合は、消化のよいものを食べましょう。
- ④ 寝酒は睡眠を不安定にするため控えましょう。



≪ パソコンやスマートフォンの光に注意！ ≫

青白い光や白っぽい光は覚醒作用が強く、テレビやパソコン、スマートフォンの画面を寝る前に長時間見ることは、質のよい睡眠を妨げてしまいます。布団に入ったらスマートフォンを見ないことから始めましょう。



長期にわたり睡眠不足が続き、睡眠障害を放置すれば、健康を損ないます。
ご自身の睡眠状態に疑問を感じたら、専門医に相談してみましょう。

