



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

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



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 ●

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

