

# よい睡眠でこころもからだも健康に！

睡眠は、こころとからだの健康に欠かせない大切なものです。「長時間労働や不規則勤務によって睡眠時間が十分にとれない」「仕事や人間関係などのストレスで眠りが浅い」などの悩みをかかえている方も少なくありません。まずは、下のチェックリストを使って今の自分の睡眠について振り返ってみましょう！



## ✓ CHECK!

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



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。質のよい睡眠をとるために、生活を見直してみましょう。

## BAD!

睡眠の質によって、生活でこれだけの差がでることがあります

仕事の効率が下がる  
注意力の低下や事故の原因に繋がる  
ストレスに弱くなる  
免疫力が下がり、体調を崩しやすくなる  
肥満や生活習慣病になりやすくなる

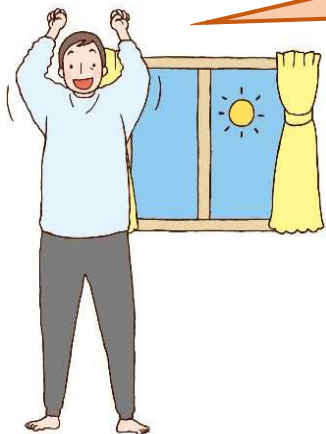


仕事の能率や集中力が上がる  
適切な判断ができる  
ストレスに強くなる  
免疫力が向上する  
肥満や生活習慣病になりにくくなる

## GOOD!



## 質のよい睡眠をとるためにできること



- 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。
- 就寝前に食事を摂る場合は、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。



睡眠時間が不足している人や不眠の人は、生活習慣病になる危険性を高めます。からだが必要とする睡眠時間の目安は、成人で6時間以上8時間未満です。まずは日中に眠くならない睡眠時間を心がけましょう。



## パソコンやスマートフォンの光は睡眠を妨げます

青白い光や白っぽい光は覚醒作用が強く、テレビ、パソコンやスマートフォンの画面を寝る前に長時間みることが、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てみましょう。

## いつもと違う睡眠には要注意 早めに医師に相談しましょう！

寝付けない、熟睡感がない、早朝に目覚めてしまう等の症状は、こころの症状として現れることがあります。また、睡眠時無呼吸症候群を治療しないでおくと、**高血圧、糖尿病、脳卒中**などの危険性を高めます。「おかしいな」と感じたら、医師に相談してみましょう。



### こころとからだのシグナルを見逃さないようにしましょう

- ・ 早朝に目が覚める、眠りが浅い
- ・ 夜、しっかり寝ているのに眠い
- ・ 寝付けない
- ・ 睡眠中に激しいいびきをかく
- ・ 足がむずむずして眠れない
- ・ 熟睡感がない

## 簡単なストレッチでリラックスしてみませんか



- \* 息を止めずに、ゆったりとストレッチを行きましょう。
- \* からだが伸びて気持ちいい程度で、自分の無理のない範囲からチャレンジしてみましょう。
- \* 他にも音楽を聴くなど、リラックスの方法はさまざまです。自分に合った方法を探しましょう。

リラクセスのポイント

## 医療・介護職、宿泊業などで不規則勤務の方、長時間労働の方へ

### 短い時間でも睡眠時間がとれるように工夫をしましょう。

休日に寝だめをすると、かえって生活リズムが崩れてしまいます。

「通勤中に座れる場合は少しでも眠る」「昼休みに30分以内の昼寝をする」と効果的です。

### 夜勤でうまく睡眠がとれないときには？

昼間はいろいろな音が聞こえてきてしまいます。耳栓で騒音を遮断してみましょう。

日光で部屋が明るくなってしまうときは、遮光カーテンや厚いカーテンで部屋を暗くしましょう。

夜勤明けで眠りたいときは帰宅する時に濃いサングラスをかけたり、

就寝時にアイマスクをつけたりするなど、光をさえぎる工夫をしましょう。

### 不規則勤務で昼間に眠気が出てしまうときには？

昼間活動する生活に戻したいときには朝に太陽の光をたっぷり浴びましょう。

太陽の光が、体内時計をリセットしてくれます。

千葉県ホームページ（安房健康福祉センター 地域・職域連携推進事業）でも睡眠に関する情報や医療機関一覧を公開しています。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-awa/kenkousoudan/suimin.html>

携帯・スマートフォンをお持ちの方は、右のQRコードからアクセスできます。



【発行】安房保健所地域・職域連携推進事業  
 事務局 安房健康福祉センター（安房保健所） 地域保健福祉課  
 〒294-0045 館山市北条 1093-1 TEL：0470-22-4511