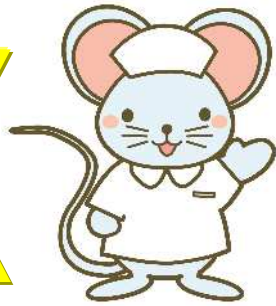


5 月



よい睡眠のために



毎日のいきいきとした活動は、良い睡眠が支えています。睡眠はとても重要な人間の本能の一つで、乱れると心身に不調をきたします。

睡眠の質は、睡眠環境や起きている間の生活習慣などとの関係があるため、質の良い睡眠をとるためにはどうしたらよいか、知っておきましょう。

快適睡眠のポイント！

朝

- ・ ほぼ同じ時刻に起床
- ・ 朝日を浴びる

スムーズな入眠のためには、毎朝ほぼ同じ時刻に起床することが重要です。

朝日を浴びると、体内時計がリセットされ生活リズムが整います。

昼

- ・ 適度な運動
- ・ 30 分以内の昼寝

運動による適度な疲労感が寝つきを良くし眠りを深くします。

昼寝には、疲労回復、イライラ防止、集中力回復等のメリットがあります。

夜

- ・ 就寝前にリラックス
- ・ 眠くなってから寝床へ

床に入る前に、ぬるめの入浴、軽いストレッチ、音楽等自分に合ったリラックス法を見つけることが大切です。

眠ろうとする焦りは眠りの妨げになります。眠くなってから寝床につくことが大切です。

・ NG 習慣！！

- ・ **寝酒**・・・眠気を誘うが、眠りの質が悪化し、利尿作用のため途中で目が覚めてしまいます。
- ・ **就寝直前の夜食・喫煙**
 - ・・・眠りの質が悪化します。
- ・ **パソコンや携帯電話の操作**
 - ・・・画面の光は覚醒作用があります。
- ・ **休日の寝だめ**・・・不眠のもとになります。

◎もしも眠れない日が続いたら・・・

「疲れているのに寝つけない」「途中で何度も目が覚める」等の睡眠トラブルが続くと、仕事上のミスや事故が増えるだけでなく、生活習慣病やうつ病等の病気につながる危険も高まります。

困ったときは、医師やかかりつけ医に相談してみましょう。



JA熊本厚生連健康管理センター

所長 粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229