

良い睡眠をとりましょう！

皆さんは睡眠で休養がとれていますか？

必要な睡眠時間は個人差が大きく、年齢によっても違いますが、大体**6時間以上**といわれています。しかし、日本人の睡眠時間は短く、国の調査では約4割の人が6時間未満と回答しています。

睡眠不足による体への影響

- ・生活習慣病のリスク増加
- ・代謝機能の低下
- ・免疫力の低下
- ・集中力の低下
- ・記憶力・学習力の低下
- ・気分障害のリスク増加 など

睡眠時間が6時間未満もしくは不眠の人

死亡 **1.12倍**

2型糖尿病 **1.37倍**

うつ病 **2.27倍**

認知症 **1.68倍**



良質な睡眠をとるためのポイント

日中の活動量を増やす



寝る直前の食事は控える



夕方以降のカフェインを控える



スマートフォンの使用を控える



喫煙をしない



光・温度・音に配慮した
寝室の環境を整える



休養感のある睡眠がとれるよう、
生活習慣を見直してみましょう！！

不眠症で悩みがある場合は、病院受診も検討しましょう。

光 : 朝日を浴びて、日中は明るく、夜は暗く
 温度: 快適と感じられる室温に(夏は28、冬は20 くらい)
 お風呂に浸かり、体温を上げることで眠りにつきやすい
 音 : できるだけ静かな環境で
 心地よい静かな音楽をかけるのもよい

