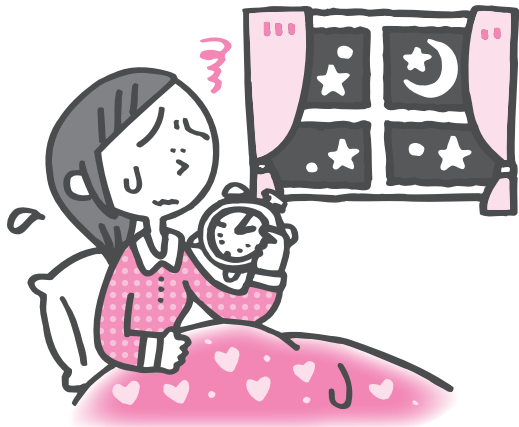


健康は生活習慣から

快眠



- 寝酒をよくする。
.....
- 朝、起きたときに体がだるい。
.....
- 睡眠をとっても、日中眠い。
.....
- 寝る時間、起きる時間がまちまちだ。
.....
- 昼寝を1時間以上する。
.....
- なかなか眠れなかったり、夜中に何度も目が覚める。
.....
- 家族や友人に「いびきがうるさい」と、よくいわれる。
.....
- 夜更かしが多く、睡眠時間は5時間以下のときが多い。

快眠度を
チェック!



4以上

ラスベガス



眠らない街・ラスベガスのように、あなたの目も夜のほうがバッチリ。寝ても疲れがとれないときは医師に相談を。

1~3

東京



誘惑の多い街・東京と同じように、あなたの生活も乱れがち。不摂生な生活で睡眠不足が続くと生活習慣病を引き起こすので注意。

0

アフリカの大地



太陽が昇ると起き、暗くなったら眠る自然の大地のような生活をしているあなたは、朝の目覚めもスッキリ。よい睡眠がとれています。

あなたの快眠度を
世界の国や街に
たとえると

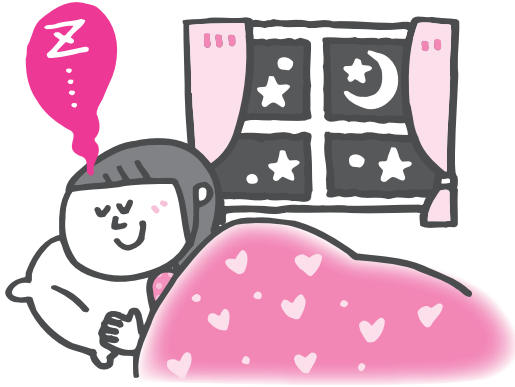
快眠は、規則正しい生活から

睡眠は、休養の基本。睡眠で十分な休養をとることは、生活習慣病の予防にもつながります。

睡眠については解明されていない点もありますが、①脳と体を休める、②疲労回復作用、③（睡眠中に）病原体を退治する免疫物質がつくられるなどの役割や効用があるといわれています。

なお、睡眠は量より質。長時間眠っても疲れがとれていなければ、それは質が悪いということなのです。

質のよい睡眠は、規則正しい生活から得られます。快い眠りを得るためにも、夜更かしなど悪い生活習慣とはサヨナラしましょう。



健康づくりのための睡眠指針

快適な睡眠のための7か条(厚生労働省)

1

快適な睡眠でイキイキ健康生活

- 快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止。
- 睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇。
- 快適な睡眠をもたらす生活習慣（定期的な運動習慣は熟睡をもたらす／朝食は心と体の目覚めに重要／夜食はごく軽く）。

2

睡眠は人それぞれ。日中元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター

- 自分に合った睡眠時間を守り、8時間にこだわらない。
- 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る。
- 年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのがふつう。

3

快適な睡眠は、自らつくり出す

- 夕食後のカフェイン摂取は寝つきを悪くする。
- 「睡眠薬がわりの寝酒」は、睡眠の質を悪くする。
- 不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分に合った寝具の工夫。

4

寝る前に自分なりのリラックス法を。眠ろうとする意気込みが頭をささせる

- 軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス。
- 自然に眠くなってから寝床につく。眠ろうと意気込むとかえって逆効果。
- ぬるめの入浴で寝つきよく。

5

快適な睡眠で目が覚めたら日光をとり入れて、体内時計をスイッチオン

- 同じ時刻に毎日起床。
- 早起きが早寝に通じる。
- 休日に遅くまで寝床で過ごすと、翌日の朝がつかなくなる。

6

午後の眠気をやりすごす

- 短い昼寝でリフレッシュ。昼寝をするなら午後3時前の20～30分。
- 夕方以降の昼寝は、夜の睡眠に悪影響。
- 長い昼寝はかえってぼんやりのもと。

7

睡眠障害は、専門家に相談

- 睡眠障害は「体や心の病気」のサインのことがある。
- 寝つけない、熟睡感がない、十分眠っても日中の眠気が強いときは要注意。
- 睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意。

