

睡眠と健康の関係を知っていますか？

「春眠暁を覚えず」ということわざもあるように、春は朝起きづらく、日中に眠気が出やすくなるなど睡眠リズムが乱れがちです。睡眠をとることは毎日のことだけに、睡眠不足は軽視されがちですが、体と心の健康に深く関係しています。健康づくりの基盤である睡眠に目を向けてみましょう。

こんな睡眠トラブルありませんか？

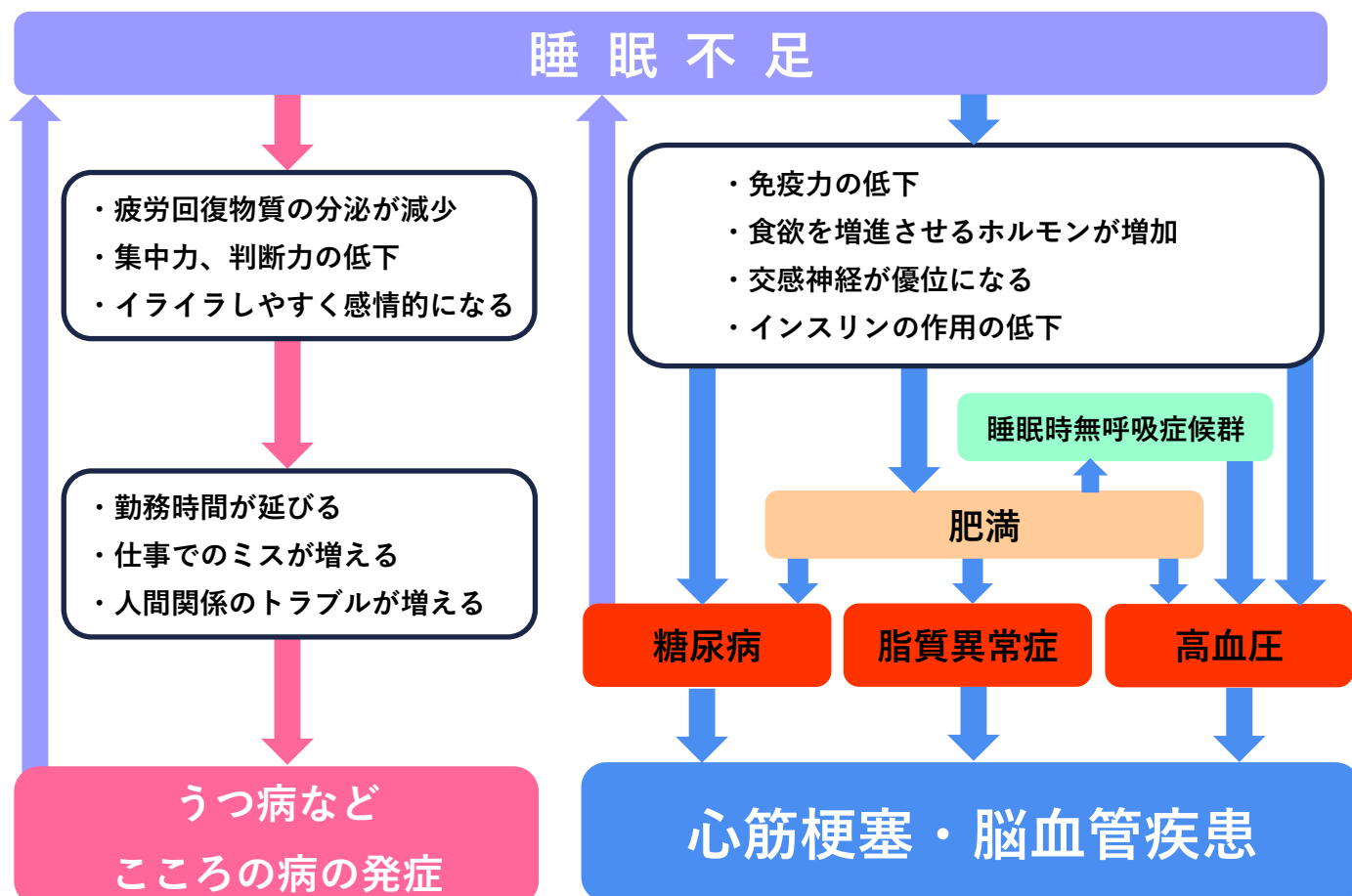
- ☐ なかなか寝つけない
- ☐ 睡眠の途中で何度も目が覚める
- ☐ 朝早くに目が覚め寝つけない
- ☐ 日中眠気が強い
- ☐ 日中に気力がわかない
- ☐ 睡眠中の激しいいびき・呼吸停止
- ☐ 睡眠中の足のぴくつき、就寝時の足のむずむず感



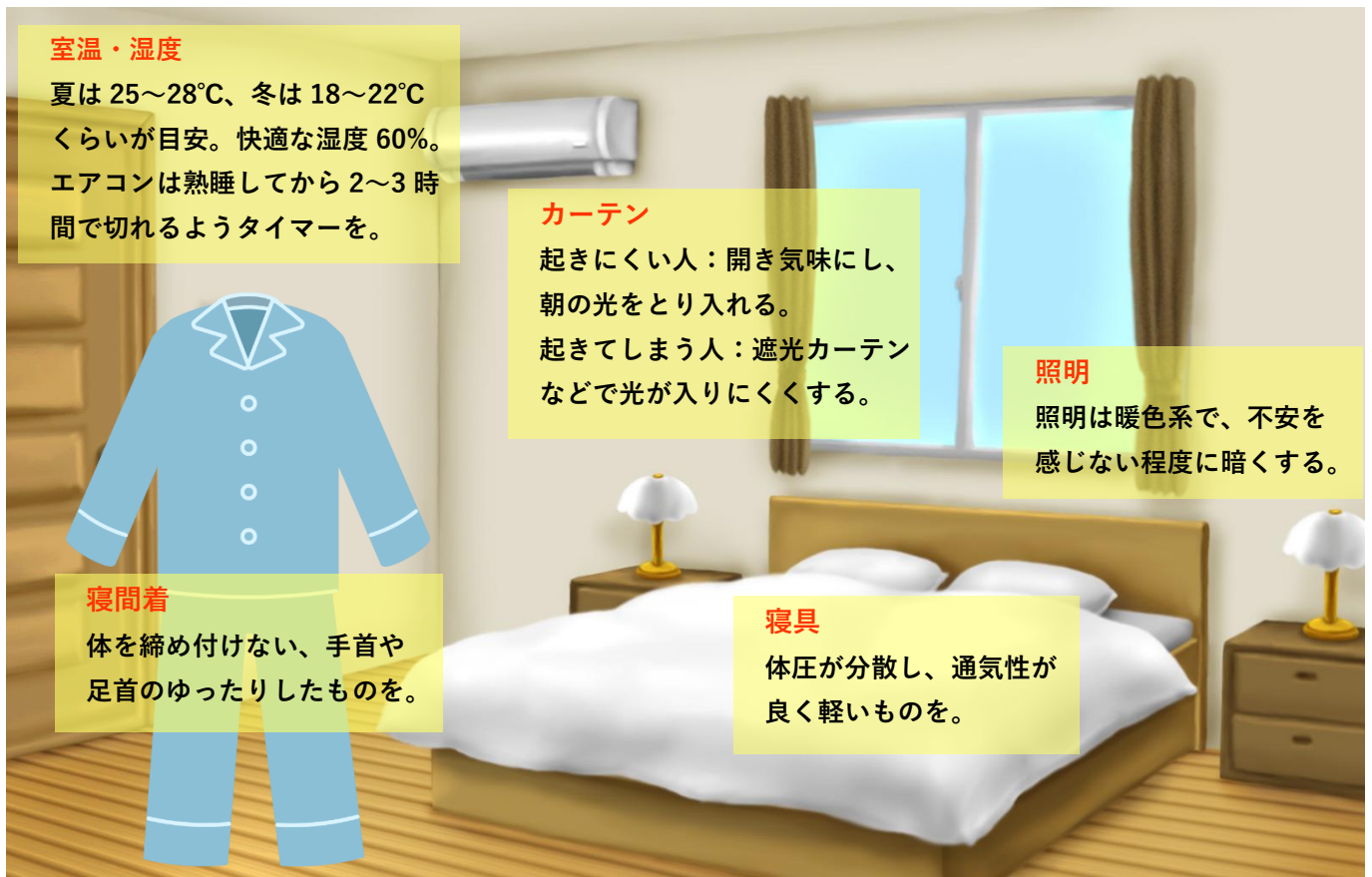
これらの症状が続くときは、うつ病など睡眠トラブル以外の病気も考えられますので、専門医に相談しましょう。

睡眠不足は、心と体の病気のリスクを高めます

慢性的な睡眠不足は、肥満や糖尿病、心筋梗塞などの生活習慣病、うつ病などのリスクを高めます。睡眠不足は、食欲を高めるホルモンを増やすことがわかっており、肥満を招きやすくなります。さらに不眠症状のある人は健康な人に比べ糖尿病にかかるリスクが1.5～2倍になるといわれています。



良く眠るための寝室と寝具



眠りを誘うライフスタイル

6:00 頃	毎朝同じ時間に起きる 朝日を浴びて体内時計をリセット 朝食はしっかり食べて体を目覚めさせる	
12:00～ 13:00 頃	昼食に散歩などの軽い運動	
14:00～ 15:00 頃	日中の眠気は 短時間（20 分程度）の昼寝で解消	
17:00 頃	夕方以降は居眠りを避ける	
19:00 頃	ぬるめのお風呂に入る （眠るまでに体の深部体温を下げる）	
20:00～ 21:00 頃	過度な飲酒は中途覚醒のもとに 適量を守り、早めに切り上げる	
22:00 頃	寝る 1 時間前はゆっくり過ごし ブルーライトは交感神経を活発にし眠りを阻害する	
22:30 頃	寝酒やたばこは夜中起きやすくし、カフェインは 眠りに入りにくくなるため避ける	
23:00 頃	寝床では悩み事を考えないようにする	

寝る 2 時間
前までに

PC やスマホ
は特に注意

入眠しにく
くなるもと

知っておきたい

睡眠のこと

睡眠とアルコール

酔わないと眠れない方は「アルコール依存性睡眠障害」という病気のおそれがあります。お酒を大量に飲んで、気を失うように眠ることを続けていると、後に脳の障害を起こす危険性があります。不眠の多くは、生活習慣や睡眠環境を改善し、悩みやストレスをなくせば解消します。それでも眠れない場合は医療機関を受診しましょう。

寝床で長く過ごすのは逆効果

「眠くなくても寝床で目をつぶっておくと良い」というのは実は誤り。眠くないのに無理に寝床に入っても、かえって緊張が高まり、眠りへの移行を妨げてしまいます。眠くない時はリラックスして過ごし、眠くなったら寝床に入りましょう。