

# 良い睡眠をとれていますか？

～心とからだの健康は良い眠りから～

在宅勤務が続くことで生活時間のリズムが崩れ、睡眠時間が十分に取れない、ストレスがたまって眠りが浅いといった方も多いのではないのでしょうか？

睡眠は一日の疲れを癒し、明日への活力を養います。また、心の健康にも深く関わっています。

睡眠は単に長ければ良いわけではありません。普段の生活を見直して、質の良い睡眠をとり、毎日を元気に過ごしましょう。



# 睡眠をとることの目的

## ① 心の健康を守るため

睡眠不足→ストレス耐性の低下

※うつ病患者の約9割は睡眠障害を持っており、そのうちのさらに9割は不眠に悩んでいるといわれています。

## ② 翌日のパフォーマンスのため

睡眠不足→作業能力の低下、注意散漫、倦怠感、疲れやすさ

## ③ 長期的なからだの健康を維持するため

睡眠不足→肥満、糖尿病、高血圧のリスクが高まる

# 質の良い睡眠をとるために 日頃の生活を見直して改善（1）

- 毎朝、一定の時間に起きる
- 朝起きたら、太陽の光を浴びる  
体内時計をリセットする
- 朝食はバランス良くしっかりと食べる  
体内時計の調整になる  
できれば起床後1時間以内に食べる
- 日中は、活動的に過ごす
- 短い昼寝でリフレッシュ  
(15~20分、ただし午後3時頃までに)

## 質の良い睡眠をとるために 日頃の生活を見直して改善（2）

- 「寝だめ」は、からだのリズムを崩す  
平日と休日の起床時間の差は2時間以内に
- アルコールやカフェインに注意
- 就寝前にはパソコンや携帯電話の画面を見ない  
画面の明るさは、脳を覚醒させる
- ぬるめのお風呂やストレッチ等でリラックス
- 眠りやすい環境づくり  
自分に合った布団や枕、静かさ、暗さ、音楽や香り、  
リラックスできる空間づくり など

# 眠れない時は…

- 寝付けないときはいったん床を離れる
- 眠ろうと意気込むのは逆効果
- 自然に眠たくなったら寢床に就く

## それでも眠れない時は・・・

- 睡眠障害は心とからだの病気のサインであることも
- 寝付けない、熟睡感がない、眠っても日中の眠気が強いときはまず医師に相談する
- 睡眠薬内服は医師の指導の下が望ましい

参考：洋泉社MOOK「最新科学で解き明かす 最高の睡眠」内山真他 洋泉社 2017

健康おもしろブック「眠り上手で 快適ワーク」中央労働災害防止協会 2000

すぐに実践シリーズ「働く人の快眠術～心とからだの健康はよい眠りから～」中央労働災害防止協会 2013