

快適な睡眠のために



- 睡眠時間平均（男女）は7時間42分。
- 平成23年と比較すると、横ばい。

1. 睡眠の役割

脳の休息、疲労感の軽減、情緒の安定

➔ 作業効率の向上

事故発生の低下

身体・精神の健康保持増進



☆睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中などの生活習慣病のリスクが上昇

☆8時間睡眠が理想とされるが、個人差が大きいため睡眠時間にこだわる必要はない

2. 快適な睡眠のためにできること

- ・ 休日に平日より2時間長く床で過ごす（ベッドでごろごろする等）夜の寝つきが悪くなる
- ・ 休日の昼寝は午後3時まで、それ以降は夜の睡眠の妨げになる
 - 「寝だめ」は存在しません！
- ・ 朝食をとる習慣は起床前から消化器の動きを活発にし朝の目覚めを助ける
- ・ 20分程度の昼寝が、午後の眠気を減らし、仕事の効率をあげる
- ・ 睡眠薬がわりの寝酒は逆効果。眠りの質を低下させ、飲酒量増加にもつながる

3. 眠れないときには

- ・ 寝付けないときには一旦床を離れる
- ・ 眠ろうと意気込むのは逆効果
- ・ リラックスできる空間づくりや、室温の調整、自分にあった布団や枕を調整する
 - それでも眠れない、日中の眠気が強いときには医師に相談を

