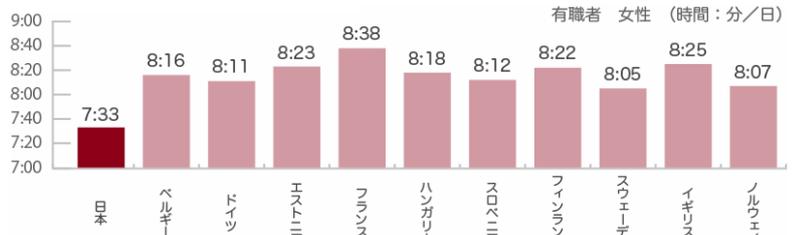


良い睡眠で健康生活

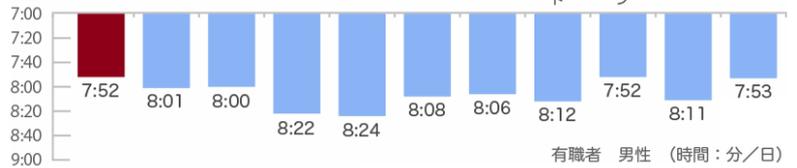
●日本人は睡眠不足？！

- 日本人の就労者の平均睡眠時間は、男性が7時間52分、女性が7時間33分。諸外国に比べて短く、20歳以上60歳未満の世代では減少傾向にあります。



●睡眠不足はなぜ悪い？

- 睡眠不足や質の悪い睡眠は、日中の眠気や疲労に加え、注意力や判断力の低下により作業効率の低下等にもつながり、さらに、生活習慣病の罹患リスクを高め、症状を悪化させます。
- また、体だけではなく、こころの健康にも影響を及ぼし、ストレスを感じやすくなり、メンタルヘルス不調のリスクも高まります。



参考：厚生労働省 e-ヘルスネット（太田美音（総務省統計局労働力人口統計室「統計」2006.））

～良い睡眠のポイント～

1

「量」

- 日本人の成人の理想的な睡眠時間 **6.5時間～7時間**（個人差あり）
この時間眠れていて、日中の眠気で困ることがなければ、十分な時間眠ることができていると考えて良いでしょう。
- ▶ 睡眠を6時間以上とると、日中の眠気と疲労感が改善し、ストレスを感じにくくなり、うつ状態に至るリスクが下がります。また、風邪にもかかりにくくなります。
- 上記の睡眠時間の確保が難しい場合
 - ・平日6時間以上
 - ・週の真ん中や週末だけでもいつも以上に
 - ・昼休みに15分程度の仮眠をとる
- ▶ 仮眠前にコーヒーや緑茶などのカフェイン飲料を飲んでおくと、仮眠から目覚めるころにカフェインの刺激も現れ、より効果的

2

「リズム」

- 体内時計は、光と食事によって、整ったりずれたりします。朝の光と食事は体内時計を整えますが、夜遅い時間の光と食事は体内時計をずらしてしまいます。
- 朝は決まった時刻に起き、朝食を食べる
- 朝の光を浴びる
- ▶ 外出しない日は、午前中に窓際等で日光に浴びる
- 夕食時間は遅くならないように
- ▶ 残業で遅くなりそうなときは、**分食**（早めの夕方におにぎりやパンなどの少量の炭水化物、帰宅後に肉や魚などのたんぱく質と野菜だけ）が効果的
- 寝る前のスマートフォンやパソコン×
- ▶ 端末等から発光されるブルーライトは寝つきを悪くします。

3

「質」

- 生活習慣を整える
 - ・適度な運動：20～30分のウォーキングを週2～3回
 - ▶ 長く深く眠れるようになります。
 - ・夕方以降のカフェイン摂取は寝つきを悪くします。
 - ・寝酒×：寝つきを良くしますが、眠りを浅くして早く目が覚めるようになります。
- 寝室の環境を整える
 - ・3ルクス以下（月明り程度）▶ 寝室が明るいと眠りの質が悪くなります。
 - ・湿度や温度は、季節に応じて心地よいと感じられる程度に調整