



睡眠をしっかりとりべし！

良い睡眠には量（時間）と質（休養感）が重要！



睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めたときに感じる休まった感覚（睡眠休養感）は良い睡眠の目安となります。

例えば、日中にしっかり体を動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きてのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めることに役立ちます。睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

質の良い睡眠をとる方法

1 ふだんの日常生活で心がけること

- * 規則正しい食事習慣を
 - 朝食を食べる
 - 寝る直前に夜食や間食をとらない
- * 適度な運動習慣を（1日30分以上の運動を2日以上）
- * 就寝1～2時間前に入浴する（高温浴は避けること）
- * 寝る直前まで家事・仕事・勉強などをせず、寝る前1時間程度はリラックスする時間をとるよう心がけて



2 寝る前にできること

- * 寝る部屋を暗く、静かで、温度がちょうどよい環境に整える
- * スマホなど明るい画面（特にブルーライトが含まれるもの）を寝る前に見ない



3 嗜好品に気をつける

- * 寝る前に飲酒しない
 - アルコールは一時的に寝つきが良くなっても、後半眠りが浅くなる
 - 寝酒が習慣化すると、寝つきが良くなる効果も薄れる
 - 「飲まないと眠れない」とアルコールに依存してしまうことも
- * 寝る前にタバコを吸わない
 - タバコに含まれるニコチンで寝つきは悪くなり、夜間に目が覚めやすくなる
- * 寝る前にカフェインをとらない
 - カフェインにより寝つきが悪く、夜間に目が覚めやすくなる
 - 特に夕方以降のカフェイン摂取は、少量でも寝つきが悪くなり、夜間に目が覚めやすくなる

★ 以下のような症状があるときは医師の診察を

- * 眠れないことに、何か別の病気が影響しているかもしれません。

以下のような症状が続く場合、医師にご相談ください。

- 眠れない、夜間覚醒が何度もある
- 自分ではしっかり寝たつもりでも疲れがとれた感じがしない、寝起きが悪い、日中眠くて仕方ない
- 寝ているときにいびきをかく
- 寝ているときに手足がむずむず・そわそわする



世代別の適切な睡眠時間

- * こども：小学生9～12時間 中学・高校生8～10時間
- * 成人：6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう
- * 高齢者：寝床にいる時間は8時間以内を目安に