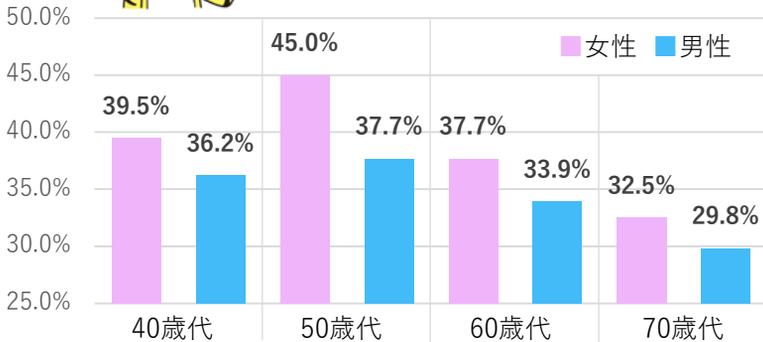




『人生の1/3を費やす睡眠』

人生の1/3を占めるのが【睡眠時間】です。睡眠は、【脳や身体の休養】、【疲労回復】、【免疫機能の増加】、【記憶の固定】などの重要な役割を担っており、睡眠時間の確保は私たちの健康に結びついています。たとえば、慢性的な寝不足状態にある人は、糖尿病や心筋梗塞などの生活習慣病やこころの変調を起こしやすいことがわかっています。



【データ】令和元年度の当国保組合_特定健診_質問票調査より
「睡眠で休養が十分にとれていない」と回答した方の割合

■3人に1人が睡眠不足

左のグラフは、40歳から74歳の方が受診されている特定健診の質問票の調査で【睡眠で休養が十分に取れていない】と回答された方の割合です。平均すると**36.7%**の方が睡眠不足を自覚されていました。みなさん、2022年は睡眠不足の解消に取り組んでみませんか？

■いい睡眠のための習慣

年末年始は生活リズムが不規則になりがちですが、規則正しい生活は睡眠不足の解消につながります。

【生活リズムを整える】

できる限り同じ時間に起き、決まった時間にお布団に入りましょう。

睡眠不足の時は、起きる時間は変えずに昼寝を15分ほど取り入れてみましょう。

【日光にあたる】

起きたらカーテンを開けて、**朝日を浴びましょう**。

【適度な運動を】

少し息が上がる程度の有酸素運動を定期的に行いましょう。

おすすめの有酸素運動は
ウォーキング



【入浴でリラックス】

少しぬるめのお風呂にゆっくり浸かることで、副交感神経が優位になり、リラックスできます。食物の消化と吸収を妨げないように、食後の入浴は30分以上の休息後に行いましょう。

【温度と湿度を整える】

寝室の温度は冬は16～21℃/夏は26～28℃、湿度は年間を通して50%が理想です。

【遅い時間の食事・カフェイン・アルコールは控える】

就寝直前の夕食や夜食は、消化活動が睡眠を妨げます。

カフェインが含まれる飲食物（コーヒー・紅茶・チョコレートなど）は覚醒作用があります。

アルコールは寝つきをよくすることもあります、眠りが浅くなり、睡眠の質を下げます。

■就寝前の【ブルーライト】に要注意

パソコンやスマートフォンなどから出る【ブルーライト】の光を浴びると、脳が昼間だと認識してしまい、体内時計を調整するメラトニンの分泌を低下させ、寝つきを悪くします。

