

いきいき健康づくり

～睡眠は、健康な生活の基本～

第5号 平成22年3月
吉岐保健所地域・職域連携
推進協議会



睡眠には疲労を回復し、ストレスを解消する働きがあります。

朝起きたとき、ぐっすり眠った気がしない・・・
疲れが残っている・・・。日中眠たくてたまらない。
そんなふうを感じることはありませんか？

一晩のうち、ぐっすり眠る「脳の睡眠」は前半、
夢をみる「身体の睡眠」は後半にあらわれます。
これらの睡眠がバランスよくとれると、翌日は快適
にすごせます。

眠りに優しい生活、していますか？

1. 睡眠時間の目安は「日中の眠気で困らない」。必要な睡眠時間には個人差があります。
2. 刺激物を避け、寝る前にはリラックスできる状態を
床につく前、4時間以内のコーヒーや紅茶、緑茶、1時間以内のたばこは控えましょう。
3. 床につくのは眠くなってから
床についても寝つけないときは、いったん床をはなれましょう。
眠ろうとする意気込みがよけいに寝つきを悪くします。
4. 同じ時刻に毎日起床
早寝早起きにしたいときは、早起きから始めましょう。
5. 光を上手に利用
朝、目覚めたらなるべく早く日光を浴びましょう。体内時計のスイッチが入ります。
6. 規則正しい生活習慣を
朝食をきちんととることは、心と体の目覚めに大切です。
7. 昼寝は15時までに30分未満
8. 眠りが浅いときは遅寝・早起きを
9. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止、足のびくつき・むずむず感は要注意
睡眠と関連しておこる身体の病気の可能性があります。医師に相談しましょう。
10. 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に相談を
11. 睡眠薬がわりの寝酒は不眠のもと
寝酒による睡眠は浅く、何度も目が覚めたり、それなしでは眠れなくなったりすることがあります。
12. 睡眠薬は医師の指導のもとで正しく服用
服用後すぐに床につく、アルコールと併用しないなど、医師の指導のもとで服用すれば、
現在使われている睡眠薬は安全性が高く、快適な睡眠が確保できます。