



本コンテンツは弊社産業医療事業部が作成・提供しているお客様向けの情報発信ツールを抜粋したものです。

健康づくりのための睡眠

寒さと空気の乾燥が厳しい季節になってきました。普段と同じ時間に目覚ましをかけているのになかなか起きられない、あたたかい布団の中から抜け出せない、そんな睡眠にまつわる悩みを抱えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

睡眠は健康増進・維持に欠かせない休養行動です。良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要で、**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、**朝目覚めた時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、日中にしっかりからだを動かし、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。

一方で、**睡眠不足は、肥満やメタボリックシンドローム、循環器系疾患（高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中）、うつ病などの発症リスク**となり、寿命を縮める可能性があることが指摘されています。

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、寒い季節を乗り越えましょう。



【良い睡眠のためにできることから始めよう！】

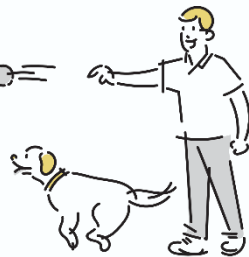
《朝》

- 規則正しい起床時刻を心がける（休日に夜ふかし・朝寝坊しない）
- 朝食はしっかり摂る
- 起床後から日中にかけて太陽の光をたくさん浴びる



《昼》

- 日中は積極的にからだを動かして、ストレス発散する



《夜》

- カフェイン・飲酒・喫煙を控える
- 夜間のパソコン・ゲーム・スマホ使用は避ける
- 就寝間際の夕食、夜食は控える
- 夜ふかしに注意する（6時間以上を目安に、しっかり睡眠時間を確保する）
- ストレスを寝床に持ち込まない（好きな本を読むなど、ゆっくりリラックスする）
- 寝室はなるべく暗く、心地よい温度と湿度にする（冬は室温18度以上を推奨）

習慣を改善しても、眠れないなど睡眠の悩みが続く場合には、医療機関に相談しましょう。

《参考》 厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド2023

※本資料の引用、転載はお断りしております。