

解決！生活習慣病予防

「心地よい睡眠のススメ」



睡眠は、肉体的・精神的な疲れをとるために欠かせません。睡眠による休養は、食事や運動とともに健康的な生活を支える大切な要素です。質の良い眠りのために、生活習慣を見直し、睡眠環境を整えましょう。

快適な睡眠を得る生活習慣のポイント

- ①定期的な運動習慣
- ②朝食はしっかり、夕食は腹八分目に。
- ③睡眠時間にこだわらない
- ④夕食後のコーヒーや飲酒を避ける
- ⑤毎日、朝日を浴びて体内時計を整える
- ⑥昼寝は短く



快適な睡眠環境を整えよう

- ①室内の明るさ・・・明かりをつけて寝るときは間接照明を。東向きに窓がある場合は遮光カーテンなどで早朝の光を遮断しましょう。
- ②枕・・・素材は放熱性や通気性に優れたそば殻や木のチップ、プラスチックなどの中から自分に合ったものを。高さも自分に合ったものを探しましょう。
- ③室温と湿度・・・夏は室温を 25～28 度、冬は 18～22 度くらいに設定するのがよいと言われています。湿度は 50～60%を目安にしてください。
- ④頭寒足熱・・・冷え性で手足が冷える人や寒い夜は、足元を湯たんぽやカイロなどで温めるとよく眠れます。器具を使う場合には低温やけどに注意。
- ⑤敷布団・・・柔らかい布団では背中とお尻が沈み込み、背骨の S 字カーブの湾曲が大きくなり、背中や腰が痛くなって熟睡できません。ゆるやかな S 字カーブを保つには、適度な硬さのものが最適です。

年代別「快眠のコツ」

- ①若者世代・・・夜更かししない。スマホやパソコンの使用は入眠前 1 時間前までに。
- ②働き盛り世代・・・午後の早い時間に 15～20 分の昼寝が、作業効率のアップに。
- ③熟年世代・・・「眠れないのは歳のせい」と考えることも必要。寝床で長く過ごす熟睡感が減ります。メリハリのある生活、日中は活動的な生活を心がけましょう。

引用：社会保険出版社「快眠で心身を健康に」「心地よい睡眠のススメ」より