



## すこやかだより

保健センター(オアシスセンター内) ☎(48)1111(内1520・1521)

# しっかり睡眠をとって健康ライフ

普段、何気なくとっている睡眠。睡眠がなぜ日々の健康につながるのでしょうか。

睡眠は、体の疲れを取るために必要で、脳を休めるためにもとても大切です。また、免疫力を高める役割もあります。睡眠不足になると、食欲不振、倦怠感、イライラ、風邪症状、とさまざまな不調が見られます。高血圧や糖尿病、動脈硬化といった生活習慣病の原因にもなると言われています。

心と体の健康を保つために、質の良い睡眠をとって、朝から快適な1日を過ごしてください。

### 【質の良い睡眠をとるためのポイント】

#### 寝る前は カフェインをとらない

コーヒーや紅茶、緑茶などに多く含まれるカフェインには、入眠を妨げ、睡眠を浅くする作用・利尿作用があり夜中に尿意で目が覚める原因にもなります。

牛乳に含まれている成分には、イライラを解消し、眠りを誘う作用などがあるので、おなかのすいて眠れないときは、ホットミルクがおすすめです。



#### 眠る前はリラックス

精神的なストレスや、刺激があるとなかなか眠りにつけません。軽い読書や心地よい音楽、ストレッチなど、自分に合った方法でリラックスしてください。

また、自分に合った寝具を使うことでリラックスすることができます。



#### 朝起きたら、 太陽の光を浴びる

夜、暗い環境で寝て、朝、太陽の光を浴びることは、ホルモンの出方を調節し、体のリズムを整える働きがあります。また、人の体内時計は24時間より長めにできているため、朝の光を浴びることで、体内時計を修正してくれる作用もあります。休日  
も朝寝坊せず、早起きして太陽の光を浴びるよう心掛けてください。



#### 寝酒はしない

アルコールには精神の緊張をほぐす作用があり、入眠を一時的には促進します。しかし、途中で目が覚めやすく、眠りが浅くなるなど、睡眠の質は低下します。習慣化するうちに量が増え、アルコール依存症や肝障害などの病気になる心配もあります。



#### 朝食はしっかり、 夕食は控えめに

朝食は心と体の目覚めに重要です。朝からしっかり目覚めておくと、夜眠りやすいリズムになります。

反対に、夕食は食べ物の消化が終わっていないと、寝ている間も胃腸の動きが活発になり、睡眠の質が悪くなります。夜遅い食事になるときは、消化の良いものを食べてください。



#### 適度な運動をする

適度な運動は、適度な疲れとリラックス効果をもたらし、快眠に効果的です。深い睡眠を得られ、夜中に途中で起きることもなくなります。

一時的に体を動かすよりも、習慣的な運動で、より質の高い睡眠を得ることができます。



睡眠の質の低下は、疲労の回復を妨げ、仕事の意欲や集中力の低下など、生活に悪影響を及ぼします。集中力向上、学習や仕事の効率アップのために、睡眠の時間を十分に確保するように心掛けてください。

