

3月健康だより ぐっすり眠れていますか？

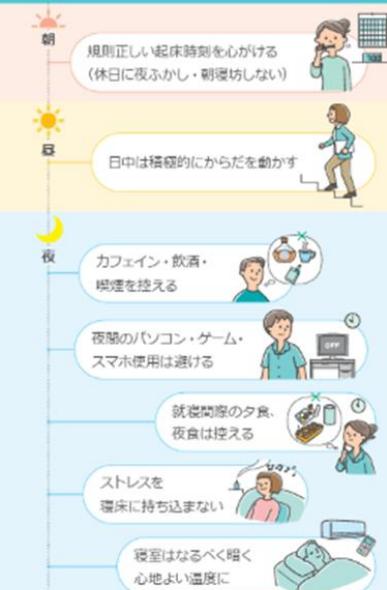
ぐっすり眠る=Good Sleep！

朝、目覚めた時に感じる休まった感覚（睡眠休養感）

★良い睡眠の目安でもあります

良い睡眠のために
できることから始めよう

- 6時間以上の睡眠時間確保する
- 睡眠体験感を高める



毎日をすこやかに過ごすための 睡眠5原則 —成人版—

- 適度な長さで休養感のある睡眠を確保
- 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて
- 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを
- 嗜好品とのつきあい方に気をつけて カフェイン、お酒、たばこは控えめに
- 眠れない、眠りに不安を覚えたら 専門家に相談を

詳細は「健康づくりのための睡眠ガイド2023」へ
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku/souta/bunya/kenkyu_jyou/kenkyu/sumin/index.html

成人のための Good Sleep ガイド

—健康づくりのための睡眠ガイド2023—
睡眠時間と睡眠休養感を確保して健康寿命を延ばそう



良い睡眠には、量(時間)と質(体験感)が重要です
睡眠は最も重要な休養行動です。
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。
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ましょう。

厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病生活習慣病対策総合研究
事業)「適切な睡眠・休養促進に寄与する「新・健康づくりのための睡眠設計」
と達成した行動・習慣改善ツール開発及び循環器疾患研究会(令和5年度)

注目のスリープテック

Sleep + Technology

IT(情報技術)、AI(人工知能)などの技術を使い
眠りを科学的に分析したり
睡眠改善するための製品やサービスのこと

寝具



スマート
ウォッチ



リカバリー
ウェア



★キーワード
リフレッシュ
快眠
ぐっすり眠れる
深い眠りへ

引用：第一三共ヘルスケア 睡眠コラム5

<https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/sefcare/goodsleep-02/column05.html#:~:text=%E3%82%B9%E3%83%AA%E3%83%BC%E3%83%97%E3%83%86%E3%83%83%E3%82%AF%E3%81%A8%E3%81%AF%E3%80%81IT,%E3%81%93%E3%81%A8%E3%81%8C%E8%83%8C%E6%99%AF%E3%81%AB%E3%81%82%E3%82%8A%E3%81%BE%E3%81%99%E3%80%82>

良い睡眠のために できることから始めましょう

普段何気なくやっていることがあるかもしれません
生活を振り返ってみましょう



★今日からできること

寝る前は「デジタル機器を使わない」

- ・寝室にはデジタル機器を持ち込まない
- ・スマートフォンを触らない
- ・スマートフォンの設定を**ナイトモード**へ切り替える



寝る前はリラックス

- ・ヨガ、ストレッチ、腹式呼吸
 - ・音楽やアロマ活用
 - ・入浴
- ※少しぬるめの湯船にゆっくりつかる



夕方以降のカフェイン摂取を控える

夕方以降は…

- ・デカフェにする
(カフェイン量が少なくなるように加工した製品)
- ・ノンカフェインに変える
例) 麦茶、ルイボスティー、ハーブティー



晩酌は控えめ 寝る3時間前までに飲み終える 禁煙を目指す

ご自身の睡眠を確認してみましょう

「睡眠チェックシート」をご確認ください

健康づくりネット https://e-kennet.mhlw.go.jp/tools_sleep/



あてはまる項目がありますか？

- | | |
|----------------|----------------------|
| ・起床時に頭痛がある | ・寝ているのに疲れが取れない |
| ・いびきをよくかく | ・昼間に集中力が続かない |
| ・起きたときに喉が渇いている | ・昼間に眠くて困ることがある |
| ・夜中によく目が覚める | ・肥満 (BMI ≥ 25) |
| ・夜中にトイレに起きる | |

上記項目に複数当てはまつた方は・・・

►医療機関を受診

診療科：睡眠外来、心療内科、精神科など

►産業医、保健師と面談も承っております いつでもご相談ください

