

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

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/selfcare/goodsleep-02/column05.html#:~:text=%E3%82%B9%E3%83%AA%E3%83%BC%E3%83%97%E3%83%86%E3%83%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>

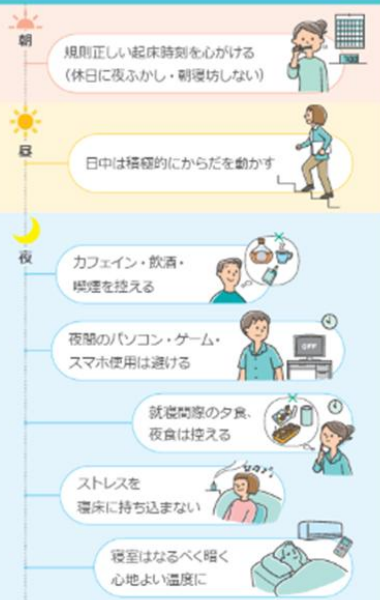
良い睡眠のために できることから始めましょう

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



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を確保する
- 睡眠休養感を高める



毎日すこやかに過ごすための

睡眠5原則 — 成人版 —

- 第1原則 適度な長さで休養感のある睡眠を
6時間以上を目安に十分な睡眠時間を
確保
- 第2原則 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
- 第3原則 適度な運動、しっかり朝食、
寝る前のリラクゼーションで
眠りと目覚めのメリハリを
- 第4原則 嗜好品とのつきあい方に気をつけて
カフェイン、お酒、たばこは控えるに
- 第5原則 眠れない、眠りに不安を覚えたなら
専門家に相談を

睡眠環境・生活習慣・嗜好品に気をつけて、
Good Sleepを！

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(休養感)が重要です

睡眠は最も重要な生活行動です。
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す、
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。

睡眠時間を十分に確保しても、生活の妨げになるような睡眠の悩みが続く場合、治療を受ける必要が感じていることもあるため医療機関に相談をしましょう。

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/seisakunitsuite/sunya/kenkou_jyuku/kenkou_sumin/index.html

厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策研究費助成事業)「適切な睡眠・休養促進に資する『新・健康づくりのための睡眠ガイド』と運動した行動・習慣改善ツール開発及び環境整備」研究(令和5年度)

★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
- ・起きたときに喉が渴いている
- ・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った方は・・・

- ▶ 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

