

6 月



睡眠と健康



私たちは**人生の約 3 分の 1**を眠って過ごします。健やかな睡眠があってこそ十分な休養をとることができます。

よい睡眠とは・・・

その人にとって十分な睡眠時間が確保でき、質の高い快適な睡眠を得られることです。よい睡眠は身体も心も健康にし、生活習慣病の予防につながります。

- 疲労回復
- 肥満予防
- 記憶の整理



睡眠の効果

- ストレス症状の緩和
- 生活習慣病予防
- ホルモンのバランスを保つ

睡眠不足が続くと・・・

生活習慣病のリスクが高まります。食欲をつかさどるホルモンのバランスがくずれ**食欲が増大**したり、**糖尿病**や**心筋梗塞**などの生活習慣病、また**がん**や**認知症**、**うつ病**にかかりやすくなります。

安眠のコツ

就寝・起床時間を一定にする
平日・週末にかかわらず同じ時刻に起床・就寝する習慣をつけましょう

太陽の光を浴びる
光を浴びて 14 時間目以降に眠気が生じてきます

適度の運動をする
ほどよい肉体的疲労は心地よい眠りを生み出してくれます



寝る前にリラックスタイム
半身浴や好きな音楽・読書などがおすすめです



寝酒はダメ
飲酒後は深い眠りが減り、早朝覚醒が増えます

快適な寝室づくりを
適温は 26 前後(夏場)、湿度は 50%～60%くらいが良いです

もしも眠れない日が続いたら・・・

「疲れているのに寝つけない」「途中で何度も目が覚める」等の睡眠トラブルが続くと、仕事上のミスや事故が増えるだけでなく、生活習慣病やうつ病等の病気につながる危険も高まります。困ったときは、医師やかかりつけ医に相談してみましょう。

ご不明な点や健康についてのご相談がある際にはお気軽に本会までお問合せください。



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長
栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229