

快適な睡眠のための7箇条

1 快適な睡眠でいきいき健康生活

- ◎快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止
- ◎睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇
- ◎快適な睡眠をもたらす生活習慣 → 定期的な運動習慣は熟睡をもたらす
→ 朝食は心と体のめざめに重要、夜食はごく軽く

2 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが 快適な睡眠のバロメーター

- ◎自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない
- ◎寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- ◎年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通



3 快適な睡眠は、自ら創り出す

- ◎夕食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くする
- ◎「睡眠薬代わりの寝酒」は、睡眠の質を悪くする
- ◎不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫

4 眠る前に自分なりのリラックス法、 眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

- ◎軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス
- ◎自然に眠たくなってから寝床に就く、眠ろうと意気込むとかえって逆効果
- ◎ぬるめの入浴で寝付き良く

5 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

- ◎同じ時刻に毎日起床
- ◎早起きが早寝に通じる
- ◎休日に遅くまで寝床で過ごすと、翌日の朝がつらくなる

6 午後の眠気をやりすごす

- ◎短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時前の20～30分
- ◎夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響
- ◎長い昼寝はかえってぼんやりのもと



7 睡眠障害は専門家に相談

- ◎睡眠障害は、「体や心の病気」のサインのことがある
- ◎寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気強い時は要注意
- ◎睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意