

2024年7月 こころの健康と睡眠情報①快眠へ導く生活習慣

睡眠の質をアップするために役立つ行動を
生活の中に取り入れてみませんか？
どれも難しくなく簡単に試せるものばかりです



2024年7月こころの健康と睡眠情報①快眠へ導く生活習慣

朝の習慣

光で体内時計を整える

私たちの身体には体内時計があり、睡眠のタイミングを決め、ホルモンの分泌を調整して睡眠に備えています。

朝起きたらまずカーテンを開けて光を浴び、体内時計を整えましょう！

※交代勤務の夜勤で帰宅する時は、帰宅後の睡眠のために
朝日を浴びないようにサングラスをかけることをおすすめします



朝食で脳のエネルギー補給

私たちの脳は、ブドウ糖をエネルギー源としています。

朝食でブドウ糖を補給し、身体も脳もしっかり目覚めさせましょう
よく噛んで食べることは脳を刺激し、身体機能を活性化させます！

※ブドウ糖を含む主な食品は、米・いも類・豆類があります



2024年7月 こころの健康と睡眠情報①快眠へ導く生活習慣

昼の習慣

短時間の昼寝をする

人の体内リズムでは午後2時くらいに眠気が現れます。

日中、眠気が襲ってきたら、午後3時までに20～30分の昼寝をすると寝覚めも良く気分もすっきりします！

長く寝てしまうと夜の睡眠を妨げることがあるので、昼寝は30分以内にとどめてください。



2024年7月こころの健康と睡眠情報①快眠へ導く生活習慣

夕方の習慣

適度な運動をする

適度な運動は眠気を促して睡眠時間を増やし、睡眠中に目覚める回数を減らすなど睡眠の質を高めます。

効果的な運動は夕方から夜にかけて行う

早歩きの散歩や軽いジョギングなどの有酸素運動とされています。

※運動することが難しい人は、ストレッチで肩と肩甲骨をほぐしましょう！



2024年7月こころの健康と睡眠情報①快眠へ導く生活習慣

夜の習慣

寝る2～3時間前に入浴

入浴で一時的に体温を上げることは運動効果と同様、良い寝つきと深い睡眠を促します。

38℃ぐらいの温めの湯で20～30分の入浴、42℃の熱めの湯なら5分程度の入浴、40℃ぐらいの湯で30分ほどの半身浴が適しています。自分の体調や好みにあった入浴をしましょう！



寝る前のカフェインやアルコールはNG

カフェインは覚醒作用があるため、寝る直前に飲むと寝つきが悪くなります。アルコールは少量であっても、体内で分解される過程で覚醒作用が生じ、睡眠中に目が覚めやすくなります。

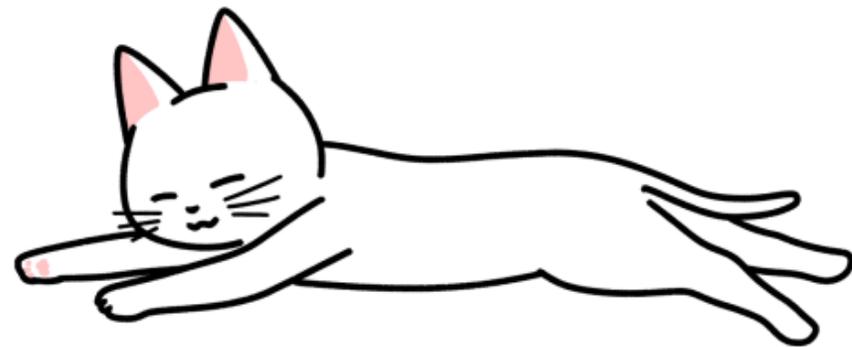
夕方に飲むのは、ノンカフェインのハーブティや麦茶などがおすすめです！

2024年7月こころの健康と睡眠情報①快眠へ導く生活習慣

夜の習慣

布団の中でリラックスする

横になった状態でゆるく身体を動かすと、心身の緊張がほぐれて快眠効果が高まります。布団の中で大きくゆっくり呼吸を試みたり、全身に力を入れてから脱力したり、手と足で「グー」と「パー」を数回繰り返すこともおすすめです！



スマホやPCは寝る1時間前まで

スマホやPCは画面から発する光「ブルーライト」は、脳を覚醒させ、入眠や深い眠りの妨げになります。ベッドサイドにスマホを置かない、通知を切る、寝る直前に返信しないなど習慣化することをお勧めします！



2024年7月こころの健康と睡眠情報①快眠へ導く生活習慣

夜の習慣

寝る1時間前には部屋の照明を暗くする

私たちの身体は就寝の1～2時間前からメラトニンというホルモンの分泌を始め睡眠を促します。夜になっても強い光を浴びるとメラトニンの分泌が抑えられ、入眠が妨げられてしまいます。

眠りに就く1時間前には間接照明を使うなど部屋を暗めにしましょう！

季節によって適切な室温に

寝室を快適と感じる室温にすることも重要です。

エアコンなどを活用して室温調整を行いましょう！

夏は25～28℃、冬は18～20℃の室温が良いとされており、季節を問わず布団の中の温度は33℃前後、湿度は50%前後が適しています。



2024年7月こころの健康と睡眠情報①快眠へ導く生活習慣

夜勤の睡眠パターンについてお伝えします。

- ▶夜勤の入りの日は1直（朝の勤務）から3直（夜勤）になるので、昼寝のしやすい時間帯に睡眠をとります。
- ▶夜勤2日～4日は朝の太陽の日差しを浴びないようにサングラスをかけて帰宅し、消化の良い食事を摂って睡眠をとります。遮光カーテンと部屋の温度を快適に保ち快眠できるように環境を整えてください。
- ▶夜勤明けの日は帰宅してからの睡眠を短くすることで、夜の睡眠への影響が少なくなります。

夜勤での睡眠の参考にしてください。

JSR健康保険組合

