

9月3日は『秋の睡眠の日』

睡眠は、心と体をととのえる毎日のメンテナンスポイントをおさえて、ぐっすり眠りましょう

睡眠の役割

- * 疲労回復
- * 細胞の修復
- * 記憶の整理と定着
- * 免疫機能の強化
- * 代謝の調節
- * 精神的な安定
- * 認知機能の向上



良い睡眠とは？

睡眠時間(6時間以上を推奨)と睡眠休養感(ぐっすり寝た感や疲労回復を実感)が確保できている



眠れないのはなぜ？ — おもな原因

身体的な原因

- * カフェイン・お酒
- * 就寝前のスマホ・強い光
- * 痛み・かゆみ・頻尿
- * 運動不足・夜ふかし



精神的な原因

- * ストレス・不安
- * 緊張・考えごと
- * 生活環境の変化
- * 気分の落ち込み



睡眠不足の影響

健康リスク

- * 肥満
- * 高血圧
- * 糖尿病
- * 心疾患
- * 脳血管疾患
- * 認知症
- * うつ病
- * 死亡率上昇



生活に与える負の影響

- * 日中の眠気
- * 疲労
- * 頭痛
- * 情動不安定
- * 事故の増加
- * 判断力・注意力・効率の低下

睡眠不足を放置すると、個人の一時的な不調にとどまらず、会社全体の問題(病気休職者の増加、生産性の低下、労災事故の増加など)に波及します!!

睡眠で大事なことは、睡眠時間の確保と体内リズムを整えることです

良眠のヒント(できることから取り入れましょう)

- * 大体同じ時間に起きるて朝日を浴びる
- * 就寝1~2時間前はスマホ・PCは控える
- * 夕方以降のカフェイン・寝酒を控える



- * 寝室は静かで快適な気温に
- * めるめの入浴
- * 適度な運動

