

令和3年

職別保健師だより 2月号



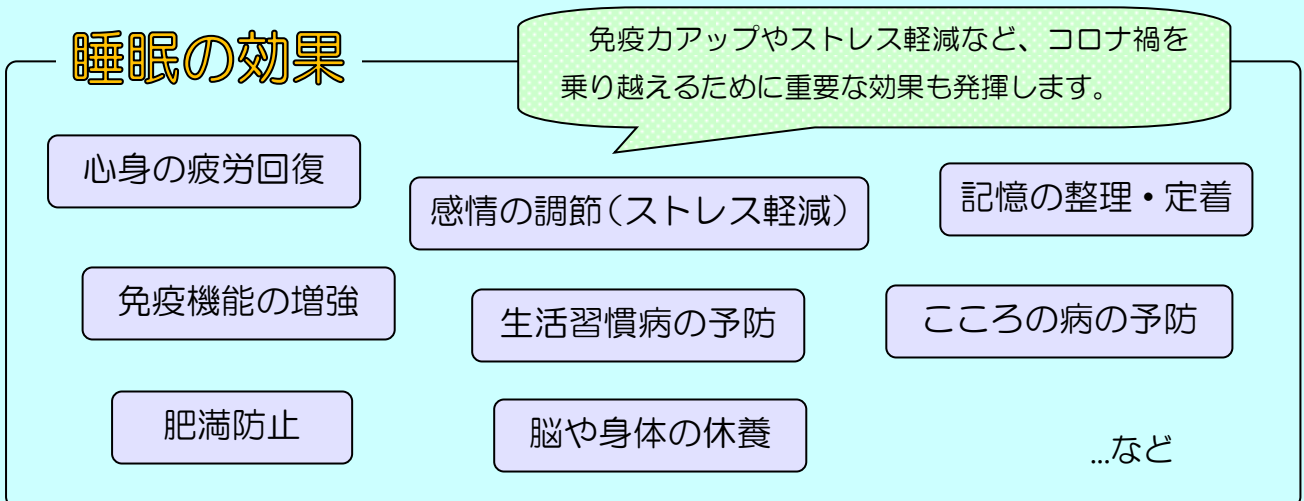
京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様、こんにちは。職別国保の保健師です。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が依然として続いており、なかなか収束の兆しが見えない中、不安やストレスの多い日々をお過ごしのことかと思えます。このような時こそ、普段はつい犠牲にしがちな「睡眠」の習慣に目を向けて、睡眠の効果を最大限に得られるよう工夫し、心身の活力を守ることがとても大切です。そこで、今回は睡眠習慣の改善に向けたポイントについてお伝えします。



今こそ睡眠習慣を見直しましょう！



～ 睡眠効果を高めるために ～

■ 十分な睡眠時間を確保する(日中の眠気に困らない程度)



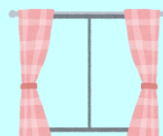
必要な睡眠時間は個人や年齢によって異なるため、「日中眠気に困らず過ごせるか」を基準に、ご自身の睡眠時間を見直すことが重要です。

■ 就寝・起床時刻を可能な限り固定する



生活リズムを規則正しくすることで、体内時計が整い、体の睡眠モードへの移行がスムーズになり、快眠につながります。

■ 起床直後に自然の光を浴びる



朝の光には、24時間より周期が長い体内時計をリセットし、生活リズムの後退を防ぐ作用があり、起床直後の光が最も効果的です。朝起きたらまずカーテンを開け自然の光を取り入れましょう。



■ 朝食を欠かさず食べる

朝食は、脳と身体を目覚めさせ、日中活動的に過ごすためのエネルギーとして重要です。

■ 日中は活動的に、寝る前はリラックス、昼夜のメリハリを！

適度な運動の習慣は、寝つきが良くなり深い睡眠が得られるようになります。また、寝る前は体の睡眠モードへの移行を妨げないように、ゆったりリラックスして過ごしましょう。



■ 入浴は就寝の2~3時間前に

入浴により体温を一時的に上げることで、寝つきが良くなり、深い眠りが促されます。



■ 寝酒をしない



アルコールは入眠を一時的には促進しますが、夜中に目が覚めやすくなり、眠りが浅くなります。

■ 就寝前の食事、カフェイン摂取、タバコは控える



就寝に近い時間に食事をとると、消化活動が睡眠を妨げます。また、カフェインが含まれる飲食物（コーヒー、緑茶、チョコレートなど）には覚醒作用があるため、敏感な方は就寝の5~6時間前から控えましょう。タバコに含まれるニコチンにも覚醒作用があるため避けましょう。

■ 寝床に入ってからスマホを見ない

スマートフォンの液晶から出る強い光（ブルーライト）は脳を刺激し、寝つきを悪くして不眠や睡眠障害の原因になります。



■ 30分以上経っても寝付けない時は、一旦寝床から出て気分を変える

「眠らないと！」と意識すると、かえって緊張を高め、寝つきにくくなります。眠れない時は思い切って一旦寝床から出て気分転換をし、眠くなってから再度寝床に入るようにしましょう。また、就寝時刻が遅くなっても、翌朝の起床時刻は遅らせず、なるべく一定に保ちましょう。



■ 夜は明るい光を避ける

明るい光には覚醒作用があり、就寝前の寝室の照明が明るすぎると（特に白っぽい昼白色の蛍光灯）、睡眠の質が低下します。そのため、就寝時には不安にならない程度に照明を暗くしましょう。夜の光は赤っぽい暖色系の蛍光灯がおすすめです。



■ 昼寝は30分以内、午後3時まで



仕事などの都合で夜間に十分な睡眠がとれなかった場合、午後の早い時刻（午後3時まで）に30分以内の短い昼寝をすることが、眠気による作業能率低下の改善に役立ちます。

いかがでしたでしょうか？

睡眠は、時間の確保だけでなく「質を高める工夫」も大切です。私たちの健康・安全の源となる睡眠。毎日いきいきと過ごせるように、量、質ともに満足のいく睡眠習慣を目指しましょう！

