

こんなに怖い

未ダ見直そう！ 生活習慣

「睡眠不足」

あなたは今の睡眠に満足していますか。朝寝坊をしても疲れがとれない人は、睡眠不足がかなり蓄積している可能性があります。睡眠不足の蓄積は思っている以上に怖いもの。毎日の眠りを見直しましょう。

睡眠不足がつつくと病気のリスクや死亡率がUP!

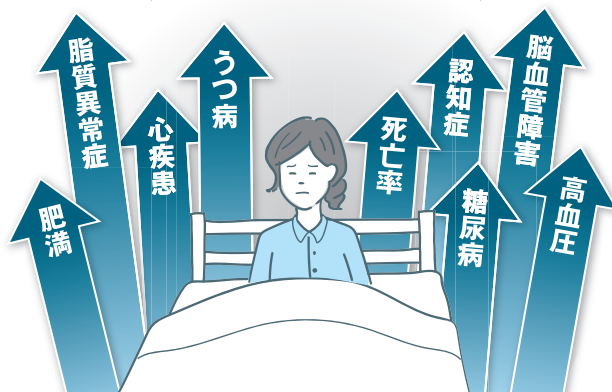
人にはそれぞれ必要な睡眠時間があります。それに満たない日がつつくと、不足分が借金のように膨れ上がります。朝寝坊をしても疲れがとれない人は、朝寝坊で眠りの借金が少し返済されただけで、まだまだ睡眠が足りていません。

睡眠不足が蓄積すると日中に眠気を感じ、仕事の能率が低下するだけでなく、肥満や生活習慣病、心疾患、脳血管障害、うつ病などの発症リスクが高まり、死亡率もアップします。睡眠不足は健康を脅かす危険な生活習慣です。

必要な睡眠時間は人によって異なりますが、多くの研究から7時間前後の睡眠時間が死亡リスクが少なくなるといわれています。

※参考:健康づくりのための睡眠指針2014(厚生労働省)

〔睡眠不足が蓄積すると〕



睡眠は時間だけじゃダメ。質を高めることも大切

7時間前後の睡眠時間を確保しても、睡眠の質が悪ければ健康を害するリスクは減らせません。睡眠は時間だけでなく質も大切。質のよい眠りの目安は、寝つきがよく、熟睡感があり、スッキリ目覚められることです。

睡眠時間の確保には、少しでも早く眠ることが欠かせません。睡眠の質を高めるカギは、眠りはじめの90分を深く眠ることです。毎日、質のよい睡眠を十分にとることを心がけ、睡眠不足を解消しましょう。

睡眠時間を確保するために

- いつも寝る時間を守ろうとせず、15分でもいいので早く寝る。

15分早く寝れば、1カ月で約7.5時間、睡眠時間が増える。

15分



- 休日は2時間以内の朝寝坊をする。

2時間以内の朝寝坊なら、睡眠のリズムに影響しない。

ZZZ



- 15時までに30分以内の昼寝をする。

睡眠不足を補うことはできないが、眠気は解消できる。

睡眠の質を高めるために

- 寝る1時間前はリラックスして過ごす。

自律神経の副交感神経が優位になり、寝つきがよくなる。

- 寝る90分ぐらい前にぬるめのお風呂に入る。

寝るころに深部体温が下がり、寝つきがよくなる。

40度



15分

- 毎朝、同じ時間に起きて、太陽光を浴びる。

毎日、体内時計が同じ時間にリセットされ、毎晩、同じ時間帯に眠気が訪れる。