

# 元 気 の ひ き だ し

快眠で  
こころもからだも健康に



心身ともに健康に生活していくためには、十分な睡眠時間を確保するとともに、睡眠の質をよくする必要があります。

## 睡眠の役割って何だろう??

睡眠は脳やからだを休ませて回復させるなど、健康に生きるための重要な役割をしています。

睡眠不足や質の低下でこうした役割が妨げられると、心身に様々な不調をもたらします。



### 【役割】



- 脳とからだを休ませる・成長ホルモンの分泌
- 記憶を整理して定着させる
- 自律神経を整えてストレスを解消する
- 免疫機能を保ち、細菌・ウイルスの抵抗力を高める

## 良い睡眠とは、睡眠時間と睡眠の質が鍵です!

### 【睡眠時間】

必要な睡眠時間は少なくとも6時間以上できれば7~8時間は確保したほうが良いです。

※年齢や季節、体質などで個人差が大きいので、自分にとってベストな睡眠時間を見つけることが大切です。

### 【睡眠の質】

目覚めたときの感覚などが基準になります!

- ①朝目覚めたとき、疲れが取れている感覚がある
- ②日中に眠気やだるさを感じずに快適に活動できる

## ぐっすりアドバイス

普段から規則正しい生活を送り、体内時計の睡眠・覚醒リズムを乱さないことが大切です。まずは、生活習慣を見直してみましょう!!!



### 【日光】

#### 朝、太陽の光を浴びる

起床後に太陽の強い光を浴びることで体内時計がリセットされます!

#### 日中も日光を多く浴びる

眠りを誘うホルモンであるメラトニンの夜間分泌量が増え、寝つきやすくなります。

### 【食事】

#### 朝食をとる

体内時計が調整され、夜に眠くなります。3食を規則正しく食べることも大切です。

#### 夜遅い時間に食事しない

体内時計が乱れるほか、胃腸が活発に活動するため眠りが浅くなります。夕食は寝る3時間前までに済ませましょう!



### 【運動】

#### 適度な運動をする

寝つきをよくして、ぐっすり眠れるようにする効果があります。



### 【その他】

- ゆっくりと湯船につかる
- 寝る直前にスマホやゲーム、TVを見ない
- 休みの日に寝坊しない



## ■生活習慣に気を付けていても眠れない場合は・・・

まずは、かかりつけ医や精神科・心療内科、睡眠外来などに相談してみましょう!

### 伝えること

- 不眠のタイプ(寝つきが悪い、途中で起きてしまう…など)
- いつから続いているか
- 眠れない以外にどのような不調があるか

お問い合わせ:健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217