

甘く見ないで 睡眠不足

ぐっすり眠って健康ライフ

軽い睡眠不足でも心身共に悪影響があるため、良い睡眠習慣を取り入れて、健康な生活を手に入れましょう。

睡眠不足がみただけど体は元気!

この生活を続けてきたけど、特に大きな問題はないし、別に今のままで平気だよ。



睡眠は心身のメンテナンスに大切な時間。

睡眠不足は身体面、精神面共に悪い影響をもたらします。甘く見てはいけません。

慢性的な睡眠不足はこんな悪影響が...

睡眠不足が続くと自律神経やホルモン分泌が乱れがちになります。その影響により、食欲を増進させるホルモンが増えて肥満を招く他、血圧や血糖が上昇しやすくなり、生活習慣病になるリスクを高めます。また、集中力・判断力の低下でミスが増えたり、疲労回復を妨げてうつ病を招いたりすることもあります。



良い睡眠のための夜習慣

夜にできるぐっすり眠るためのちょっとしたコツを知って、実践してみましょう。

寝る直前はスマホ・パソコン・TV オフ

強い光(ブルーライト)は、交感神経を刺激し、眠りを阻害します。就寝前は強い光を避け、リラックスして過ごしましょう。



ぬるめのお湯でリラックス

疲れを癒やし、休息へのスイッチを入れるため、40℃程度のお湯にゆったり入浴しましょう。お風呂上がりの軽いストレッチも有効です。



コーヒー・たばこ・アルコールは控える

カフェインが含まれる飲み物やたばこには覚醒作用があるので寝る前は控えましょう。アルコールは寝つきを良くしますが、睡眠後半の眠りの質を悪化させます。

『短い昼寝でリフレッシュ』

長い昼寝や夕方以降の昼寝は、夜の睡眠に悪影響を及ぼすことも。どうしても眠い場合には、座ったままの姿勢で30分以内の仮眠をとって、リフレッシュしましょう。

