

／ 知って得する ／

# 健康管理の 豆知識

## とれていませんか？ よい睡眠

監修=久保 明 (医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐 / 東海大学医学部客員教授 / 医学博士)

日本人の睡眠時間は先進国の中でもかなり短く、悩みを抱えている人が少なくありません。慢性的な睡眠不足は、健康を損なうだけでなく、仕事のパフォーマンス低下の原因にもなります。睡眠の質の改善は食事や運動などと並び、働き盛り世代にとって欠かすことができない重要な健康テーマといえるでしょう。

### 健康的な生活は、よい睡眠から

年々減少傾向にある現代人の睡眠時間。その背景にはシフトワーク(交代勤務)の増加や長時間労働、24時間営業の店舗の増加などによる社会の夜型化、インターネットやスマホの普及など、さまざまな要因があると考えられています。

働き盛り世代に睡眠不足が続くと、集中力が落ちてケアレスミスが増える、作業に時間がかかるなど、生産性が低くなることが考えられます。加えてメンタル不調や生活習慣病などを招きやすくなり、放置すれば欠勤や離職などにもつながりかねません。

ここから  
始めよう!

### 睡眠改善対策

1日の過ごし方を少し工夫するだけで、睡眠の質はグンとアップします。できることから始めてみませんか？

#### 朝

##### ●起きる時間を一定に

就寝時間にかかわらず、起きる時間は一定に。カーテンを開けて朝日を浴びる習慣を。



##### ●1日のスタートは朝食から

朝日を浴びた後は、朝食をしっかりと。体温が上がり、頭と体が目覚めて活動モードに。

#### 昼

##### ●昼休みにパワーナップ

睡眠不足のときは、休憩時間に20分程度の昼寝を。頭がすっきりし、作業効率もアップ!



##### ●メリハリの利いた働き方を

しっかり働くためには、しっかり休む。生産性を高めるためにも、オンオフの切り替えを。

#### 夜

##### ●強い光にご用心

強い光は睡眠の妨げに。スマホやTVの他、深夜のコンビニなど明る過ぎる場所も避けて。



##### ●悩み事はいったん棚上げ

寝床に悩みは持ち込まない。寝る前1時間は、好きな香りや音楽などでリラックスタイムに。

### ● 放置しないで！ 睡眠の悩み

- 睡眠は、時間だけでなく「質」も大切です。睡眠不足だと思っていたら、実は睡眠障害のせいで睡眠の質が落ちている、ということもあり得ます。
- 午前中から眠い、いくら寝ても寝足りない、突然の耐えられない眠気があるなどの場合は睡眠時無呼吸症候群のリスクを否定できません。また、睡眠障害は認知機能にも関連しています。軽視せず早めの医療機関受診をおすすめします。

