

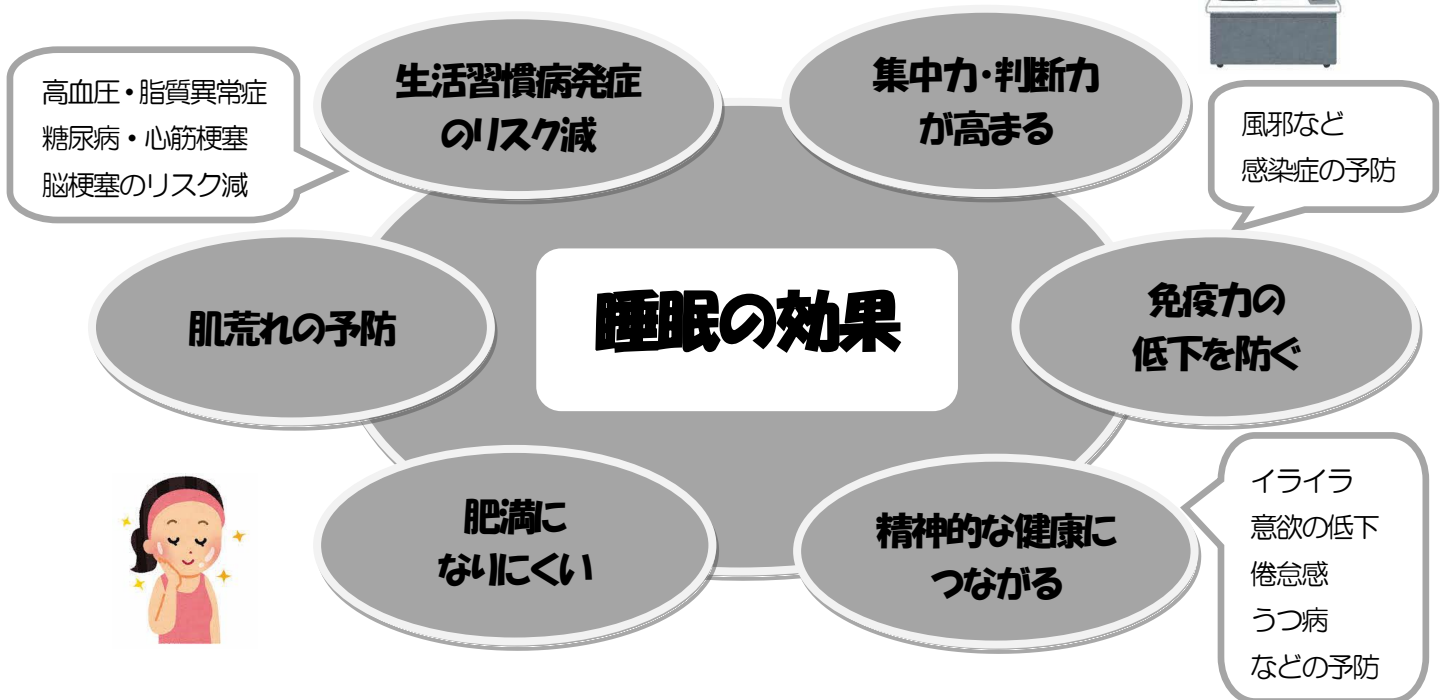
# 新しい日常における過ごし方 ～睡眠とこころの健康～

No. 18(最終)

あたたかな日差しに春を感じるようになってきましたが、まだまだ一日の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節です。睡眠をとる工夫をし、体調を整えていきましょう。

## 睡眠の重要性

睡眠は食事・運動と並び、体の健康を支える3大要素の一つです。質のよい睡眠をとることで、多くのメリットが得られます。



## もしかして睡眠不足？



みなさんは、睡眠がしっかりとれていますか？

睡眠時間・就寝時間等は人によって様々ですが、不眠症状とは、これらのような症状です。

- 寝つきが悪い
- 睡眠中に何度も目が覚める
- 早朝に目が覚める
- 眠っても疲れがとれない

### 「睡眠不足」をあなたに知らせ！！

睡眠と心の疲れには深い関係があるといわれています。睡眠不足になると脳と身体の疲労回復が不十分となり、長引くと心の病気の発症リスクを高めます。身体やこころの健康を保つために、しっかりと睡眠をとりましょう。

これらの症状がみられたり、日中に強い眠気を感じるようなら、睡眠不足のサインです。

裏面を参考に、睡眠習慣の改善をこころがけましょう！！

# ぐっすり眠るためのアドバイス



睡眠習慣を改善すると、生活リズムが整い、質のよい睡眠につながります

## ●同じ時刻に毎日起床し、目覚めたら日光をあびる

毎朝、一定の時刻に起きることで生活リズムが整います。また朝日をあびることで体内時計のスイッチがリセットされます。

## ●規則的な食事と運動習慣を

特に朝食をしっかりとることは、心と体の目覚めに重要です。また、適度な運動は熟睡を促します。



## ●寝る前に刺激物はさけ、アルコールを摂りすぎない(不眠のもと)

カフェインやニコチンは眠りを妨げるため、就寝前にはコーヒーや濃いお茶、たばこは控えるようにしましょう。また、寝酒は深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となります。

## ●寝る前は、ぬるめのお風呂にゆっくりとつかる

体温が寝つきを左右します。ぬるめのお湯にゆっくりとつかり、全身を気持ちよく温めましょう。



## ●寝るときは、テレビやスマホ画面の電源を切るなど部屋を暗くする

深夜の明るい照明は、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を減らし、眠りを妨げます。

## ●睡眠時間・就寝時刻にこだわりすぎない(日中の眠気で困らなければ OK)

眠れないときは、一度起きて眠くなってからベッドへ戻るようにしましょう。寝る時間より、起きる時間にこだわり、同じ時刻に起床するようにしましょう。



## それでも眠れないときは・・・

**2週間以上続く睡眠不足は、こころが発する SOS のサインかもしれません。  
早めに対処することで、早期の回復につなげましょう。**



### ★相談をする

誰かに話し、今の状況やつらさを理解してもらえただけで、気持ちが少し軽くなります。相談相手がみつからないときは、すこやか生活課や専門機関へ相談しましょう。

### ★医療機関を受診する

睡眠不足を放置したまま無理を重ねると回復に時間がかかることがあります。睡眠不足が続き、日常生活に支障がでるような場合は、かかりつけ医などに相談しましょう。



健康に関して、心配なことや不安なことがございましたら、お気軽にすこやか生活課までご相談ください。

すこやか生活課 TEL：077-581-0201  
(平日8:30~17:15)

(相談窓口一覧)



※新しい日常における過ごし方に関するチラシの回覧は、今回 (No18) で終了となります。