



日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします

【良い睡眠のために】

保健師：吉田葉月

良い睡眠とは、睡眠時間がしっかりとれていて、途中で目覚めたりせずぐっすり眠れている状態をいいます。

つまり「睡眠時間」と「睡眠の質」が大切です。成人の睡眠時間は6～8時間が適正とされていますが、十分にとれない方は、睡眠の質を上げることに着目してみてください。睡眠の質の判断材料となるのは、朝目覚めた時の睡眠休養感（睡眠で休養がとれている感覚）があること、昼間の強い眠気や中途覚醒がないことです。

睡眠の質を上げるための方法をご紹介します。

- ①しっかりと**朝食**をとり、就寝直前の**夜食**を控える
- ②夕方以降の**カフェイン**を控える
- ③**晩酌**は控えめにし、**寝酒**をしない
- ④**寝室**での**スマートフォンの使用**をやめる

特にカフェインには覚醒作用があり、コーヒーやエナジードリンクなどに多く含まれます。カフェインを摂る場合は1日400mgまでにしましょう（コーヒーカップ4杯分）。また、日中にできるだけ日光を浴びると、体内時計が調節されて入眠しやすくなりますのでお勧めです。



教えて（日健セ）

睡眠休養感が低いとどのような影響がありますか？



睡眠休養感の低下は、肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧との関連が示されています。



工夫を続けても睡眠が改善しない場合は、睡眠時無呼吸症候群などの病気が隠れている可能性もありますので、病院へご相談ください。

健診・保健指導などの健康情報はこちら



日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>

1年に1回の人間ドックは、**『日立健康管理センタ』**をご利用ください。

次回は8月初旬頃に記事をお届けします