

睡眠について悩んでいませんか？

睡眠は、からだと心の健康を保つ上でとても重要なものです。

市民アンケート（平成 15 年実施）では「日頃の睡眠が十分だと思わない」人は全体で 40.1%、勤め人では 46.7%でした。また、自分は健康だと思える人は「日頃の睡眠が十分だと思える」人では 66.8%に対し、「十分でないと思う」人では 33.1%でした。

眠らない、眠れない状態が長く続くと、自立神経とホルモンのバランスが崩れて、免疫力が下がります。精神面でも思考力・注意力が下がって作業ミスが多くなり、労働災害・交通事故にもつながりかねません。

あなたの睡眠習慣を一度見直してみませんか？

睡眠の質をきめるもの

睡眠は時間よりもその質が大切です。良い睡眠のポイントは何？

目覚めがよい 寝つきがよい 途中で目が覚めない



睡眠に影響を及ぼす原因

| 身体的原因 | 生理的原因 | 心理的原因 | 精神医学的原因 | 薬理学的原因 |
|-------------|---------------|--------------------|--------------|-------------------|
| 身体的疾患の痛み、発熱 | 時差ぼけ 交代制勤務 | 精神的ショック ストレス、悩み | ノイローゼ うつ病 | コーヒー、たばこ アルコール |



睡眠時無呼吸症候群（SAS）にご用心！！

睡眠中、気がふさがれて、大きないびきをかき、呼吸が一時停止することが特徴です。これにより日中強い眠気に襲われたり、注意力が散漫になったりします。そうした症状がある人は医師に相談してみましょう。

快眠な睡眠のために・・・

定期的な運動習慣は快眠の手助けに、しっかり朝食をとり体を目覚めさせましょう

睡眠時間は人それぞれ、8時間にこだわらないようにしましょう

年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通です

「睡眠薬代わりの寝酒」は、睡眠の質を悪くし、カフェインやたばこは寝つきを悪くします

眠る前に自分なりのリラック方法を、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせます

同じ時刻に毎日起床、目が覚めたらまず光をあびましょう

昼寝をするなら午後 3 時前の 20～30 分にしましょう、長い昼寝はぼんやりのもと

眠れない時は専門家に相談しましょう