

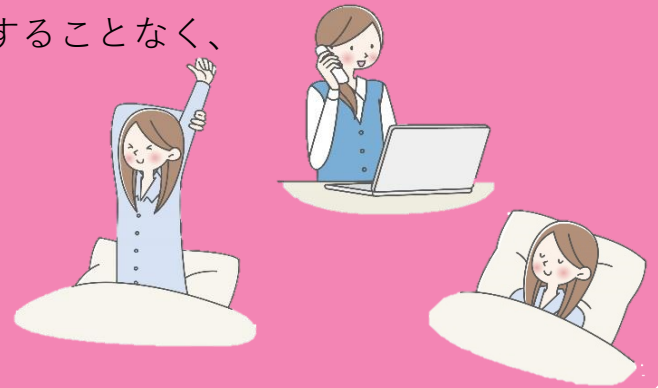


質の良い睡眠

人生の3分の1は眠って過ごしています。健やかな睡眠あってこそ、十分な休養をとることができるのです。しっかり寝たはずなのに、日中眠気に襲われた経験がある方や寝る寸前までゲームや動画サイトを楽しむことが習慣化している方、睡眠障害や睡眠不足の危険に陥りやすい状態です。

睡眠の質の指標

- 規則正しい睡眠、覚醒のリズムが保たれていて、昼夜のメリハリがはっきりとしている。
- 必要な睡眠時間がとれており、日中に眠気や居眠りすることなく、良好な心身の状態で過ごせる。
- 途中で起きることが少なく、安定した睡眠がとれる。
- 朝は気持ちよくすっきりと目覚める。
- 寝床についてから、時間をかけずに入眠できる。



参考：厚生労働省「第3章より健康的な睡眠を確保するための生活術」

● ● ● 質の良い睡眠をとるために ● ● ●

起床後日光を浴びる

朝起きてすぐに太陽を浴びることで、体内時計がリセットされます。



カフェインを控える

カフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があるので、夕方以降は控えた方がよい。

適度な運動

運動習慣を持つことで、体が疲れを感じるので、スムーズな睡眠が得られやすくなります。



睡眠ホルモンのサイクルがしっかりしていることプラス
食事に注意するとより効果的です

トリプトファン

体内で作ることができないため、食べ物から摂りましょう。

セロトニン

日光を浴びることで、セロトニンの分泌を高めます。

メラトニン

夜になると分泌され、眠りを促します。

トリプトファンは体内で作られないため、食べ物から積極的に取り入れましょう。豆腐・納豆などの大豆製品、牛肉・牛乳・卵などのたんぱく源やバナナなどに多く含まれています。

質の良い睡眠を心がけ、寒い時期を心身とも健やかに過ごしましょう！