

健康リテラシーとは

世の中に氾濫する健康情報の中から正しい情報を見抜き、活用する能力のことである。



健康おねえさん ポポロボ

質の良い睡眠方法

毎日忙しいからと、休日に寝過ぎていませんか？睡眠は、ためておくことができません。また、睡眠の質が悪いと寝ても疲れがとれなかったり、健康や精神面に影響が出ることも。生活習慣を見直して、質の良い睡眠を目指しましょう。



睡眠の役割

眠っている間にこんなことが行われているの

- 脳の疲れをとる
- 記憶の定着
- 成長ホルモンの分泌
- 自律神経の調整 など

この働きを最大にするために睡眠の質が重要なんだ

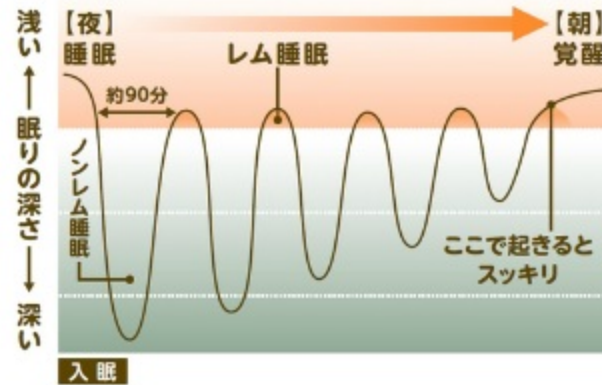


睡眠のメカニズム

睡眠には、レム睡眠とノンレム睡眠の2種類があり、約90分周期で交互に繰り返されます。

- レム睡眠(浅い眠り) 身体は眠っているが脳は起きている状態。
- ノンレム睡眠(深い眠り) 身体も脳も眠っている状態。

■ 睡りのサイクルイメージ



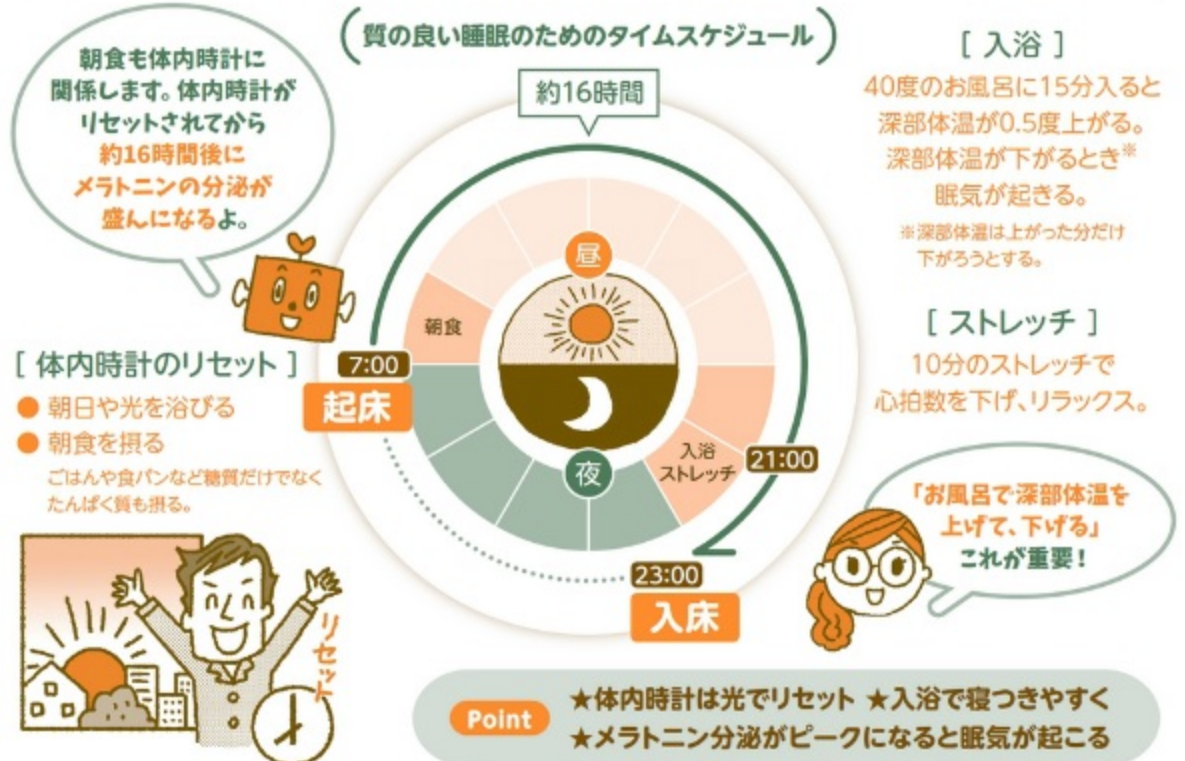
入眠直後の90分は特に重要! その後の睡眠の質にかかわります

寝ても疲れがとれない場合は睡眠の質が悪いかもしれません



睡眠と体内時計の関係

眠気が起こるのは、起きていた時間に比例してたまる睡眠ホルモン(メラトニン)と、体内時計が関係しています。



◎質の良い睡眠のための注意点

- 昼寝は15時まで、20～30分以内で。
- 夕方以降のカフェインは避ける。
- 夕食は就寝の2～3時間前までに。(難しければ、消化の良いものを摂る。)
- 就寝2時間前から、スマホやパソコンなどのブルーライト*は見ない。
- 入浴は就寝の90分前がおすすめ。
- 就寝1時間前から、タバコは吸わない。

交代制勤務の人は
快眠グッズを使うなど
工夫してみてね!



*ブルーライトとは
目の奥まで届く非常に
エネルギーの強い光です。

就寝前に、ブルーライトを見てしまうと

- ① 脳が「起きている時間」と勘違いし、眠りに向かっていくはずのリズムが「覚醒」へと働いてしまいます。
- ② 「メラトニン」の分泌が抑制されてしまい、結果的に生活リズムをコントロールする体内時計が乱れてしまいます。



睡眠障害のリスク

睡眠不足や質の悪い睡眠が続くと、睡眠障害のリスクが高まります。

睡眠障害と生活習慣病の関係



要注意!

睡眠不足が続くと
食欲を高める
ホルモンが増えて
太りやすくなるよ



質の良い睡眠の
ためには毎日続ける
ことが大切です!

今日から生活リズムを
見直しまーす!

