

睡眠について



日本人の睡眠時間は諸外国と比べ、短くなっています。睡眠時間が短いと、作業効率の低下・事故・休養感低下など様々な影響がある事が分かっています。

メンタル疾患のリスク

高血圧・糖尿病・心疾患
脳血管障害の発症リスク

睡眠休養感の低下

眠気・疲労・頭痛など身体症状

作業効率の低下

重大な事故の恐れ



睡眠の質と量を高める事で、生活の質が上がります！
その為に必要な事とは？



① 入浴、運動、温かい飲み物・スープを飲むなど、体内温度を上げましょう！



人間の身体は体温が下がることで眠気を感じるようになっていきます。就寝1~2時間前に入浴すると、ちょうど布団に入る頃に体温が下がり、入眠しやすくなります。

② 寝る前のスマホNG！



寝る前のスマホはブルーライトの光で睡眠ホルモンが抑制され、寝つきや睡眠の質の悪化につながります。

③ カフェインの摂りすぎNG！



コーヒー・紅茶・エナジードリンクなどに含まれるカフェインには覚醒作用があります。コーヒーなら700ml以内/日にし、特に夕方以降は控えましょう。

④ 寝酒NG！



アルコールは一時的に眠気を起こしますが、利尿作用で夜間の覚醒を引き起こし、睡眠の質を低下させます。眠るためだけにお酒を飲むのはNGです。

⑤ ニコチンNG！



たばこに含まれるニコチンは覚醒作用があり、入眠を妨げます。習慣的に喫煙している人は、喫煙していない人に比べて日中の眠気も強くなります。