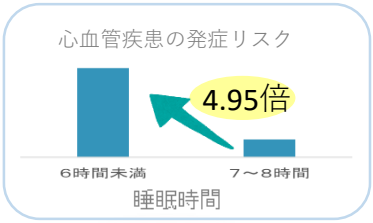
より良い睡眠のために

睡眠は健康増進・維持に不可欠な休養活動であり、睡眠が悪化することで、さまざまな疾患の発症リスクが増加し、寿命短縮リスクが高まることが指摘されています。適正な睡眠時間には個人差がありますが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保することが大切です。



起床時、日中はできるだけ日光を浴びる

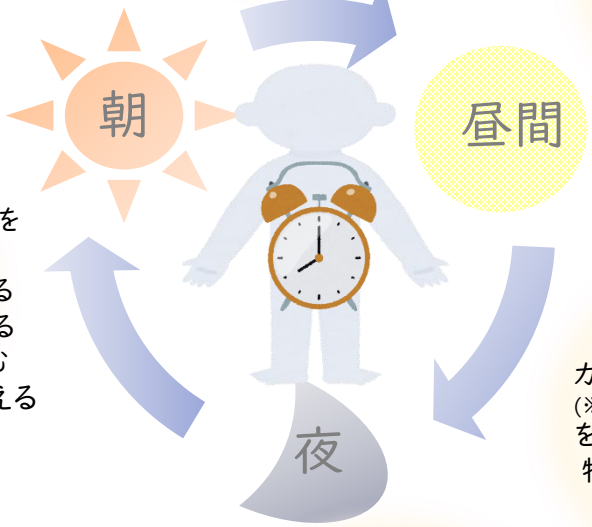
睡眠リズムを整える「メラトニン」の分泌が増加し、体内時計が調節され入眠しやすくなります。

しっかり朝食を摂る

朝食を欠食することで体内時計がずれ、睡眠不足を生じやすくなります。また、睡眠休養感の低下にも関連することが明らかになっています。

適度な運動習慣

「日中の身体活動量・強度」が眠りの必要量や質に影響します。



就寝前にリラックス

眠前はリラックスして脳の興奮を鎮めることが大切です。
・照度、温度、音等環境を整える
・40度前後のぬるま湯に浸かる
・眠前はブルーライトを多く含むスマートフォン等の使用を控える

カフェインを含む飲料に注意

カフェインの摂取量は1日400mg
(※コーヒー700cc程度)
を超えると夜眠りにくくなります。
特に、夕方以降の摂取は、睡眠に影響しやすくなります。

禁煙を目指す

たばこに含まれるニコチンには覚醒作用があります。ニコチンは紙巻たばこだけでなく、加熱式たばこにも含まれています。

晩酌は控えめに寝酒はしない

アルコールは一時的に寝つきを促進しますが、飲酒量が増えるにつれて中途覚醒の回数が増えることが分かっています。

参考：健康づくりのための睡眠ガイド2023

その他の健康情報はこちらから▼

眠る工夫をしてみても不眠が続く場合には、医療機関を受診して相談しましょう。

医療法人社団 同友会

Copyright © 2025 産業保健本部 All Rights Reserved.