

すいみん  
睡眠について

しんねん 新年がスタートして きも あら 気持ち新たにですが、 ねんまつねんし せいかつ 年末年始で生活リズムが  
か 変わり、 おも 思ったように すいみん 睡眠がとれていない…という人は ひと いませんか？

すいみん じょうず 睡眠が上手にとれていないと にちじょうせいかつ 日常生活だけでなく、 いよく きおくりよく 意欲、記憶力、  
しょうちゅうりよく ていか えいきょう 集中力の低下など影響が出てしまいます。

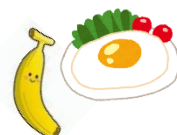
とく ね まえ こうどう 特に寝る前の行動によっては えいきょう つよ その影響が強くなる場合があります。



やってみよう！ かいてきすいみん 快適睡眠のポイント **チェック**

□ 「はやね はやお 早寝・早起き・あさ 朝ごはん」で、 きそくただ せいかつ 規則正しい生活リズムをつくることに き 気を付けている

⇒ あさ ひかり のう たいないどけい 朝の光は ちようしょく ないそう たいないどけい 朝食は内臓の体内時計をリセットさせ、 いち 1日のスタート  
からだ し を体に知らせてくれます。 ね ちよくぜん しょくじ ひか 寝る直前の食事は控えましょう。



□ にちちゆう せつきよくてき からだ うご 日中は積極的に体を動かす

⇒ かつどうりよう ふ 活動量が増えることで ね 寝つきがよくなり、 ふか ねむ 深い眠りにつながります。



□ すいみんかんきょう ととの 睡眠環境を整える

⇒ しんく 寝具だけでなく、 しゅうしんまえ あか 就寝前には しょうめい せいかつ 明るすぎない照明のもとで生活を。



□ じょうず つ あ カフェインやアルコールと上手に付き合う

⇒ せししりよう いち みりぐらむ カフェイン摂取量が1日400 mg ( みりりっとるていど こ コーヒー700ml程度) を超えると

ねむ 眠りにくくなる可能性 かのうせい があります。 め さ きさよう アルコールも目を覚ます作用があるので、

すいみん くす ひか 睡眠リズムが崩れます。 ひか いずれも控えめに！！

みりぐらむ カフェイン 400 mg  
= ばい マグカップ3杯まで



□ てきど すいみんじかん かくほ 適度な睡眠時間を確保する

⇒ じかんみまん じかんいじょう すいみん ちようきてき けんこうひがい で かのうせい たか 6時間未満・10時間以上の睡眠は、長期的には健康被害が出る可能性が高いという

けんきゅうけっか じぶん あ てきど じかん すいみん まいにち 研究結果もあります。自分に合った適度な時間の睡眠を毎日とりましょう。

# ついついやっちゃう…寝る前のスマホ操作による悪影響

スマホの画面からは「ブルーライト」が多く放射されています。ブルーライトとは、人の目で見える青色の「可視光線」で、目の奥にまで届く強い光です。

ブルーライトを含むものとしてスマホやパソコンが有名ですが、実は自然の光である太陽光にも含まれます。夜間に多く浴びると

体内時計が狂ってしまい、睡眠の質に悪影響を及ぼす可能性があります。



## ヒント ブルーライト比率の認証マークがついたスマホを使う

一定の試験によりブルーライトが軽減できている商品（スマホ、パソコン、液晶テレビ、タブレットなど）には、ブルーライト比率を示した「認証マーク」を付与するサービスがあります。

一般的なホワイトLEDライトのブルーライト率は35%前後ですが、ブルーライト比率の認証マークがついた製品は比率が25%以下であることと定められています。

選ぶ時の参考にしてみてください。



## ヒント ゆっくりストレッチでリラックス！

寝る前は、ストレッチや筋弛緩法を行い、身体のこりをほぐしてリラックスしましょう。

呼吸数や心拍数が上がる激しい運動をすると、

逆に目が覚めてしまうので、ゆっくり呼吸を

しながら行える簡単な運動にとどめるのが

ポイントです！



私は寝つきが悪い方なので、出来るだけ寝る直前までスマホやテレビなど見ないように気を付けようと思います。

メールサービス課 Y

