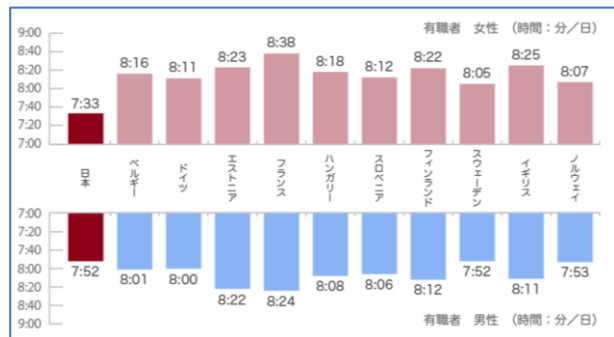


寝てるけど、若い頃の「よく眠たなあ！」って感覚、あまり感じないし疲れも取れないし。



「寝る」と「眠る」は、違うもんね!

## ◆日本人の睡眠時間は世界で最も短い?



eヘルスネット 睡眠と生活習慣病との深い関係「就労者の睡眠時間の国際比較」

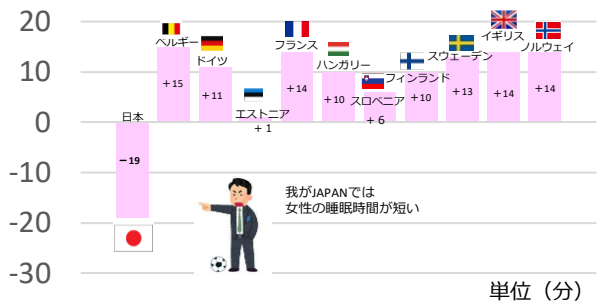
日本人の睡眠時間は他国に比べて短いというのは本当なんですね。



そうだね。それに男女差も気になるところだよ。

## ◆就労者の睡眠時間 男女比較

女性の睡眠時間：上記男女差



どの国も女性の方が睡眠時間が長いけれど、日本では男性より20分近く少ないんですね。



それでも私たちは独身だからまだ眠れるけど...

子供がいるママさん就労者の朝は戦いだって聞くよね



## ◆あなたはちゃんと眠れていますか?

### 入眠困難

- ・なかなか寝付けけない
- ・眠るまで1時間以上かかる



羊がついに脱走した!

### 熟眠障害

- ・時間的には眠ったはずなのに、ぐっすり眠った感じがしない



私はこれね。

### 中途覚醒

- ・夜中に何度も目が覚める
- ・そのあとも眠れない



もう3回目だよ。

### 早朝覚醒

- ・朝、早すぎる目覚め



おはよう。本当に早いね。

## ◆あなたに当てはまるものはありますか?

### 環境要因

- ・寝具の問題
- ・気温や騒音
- ・明るさ



### 身体要因

- ・加齢
- ・痛みやかゆみ
- ・頻尿



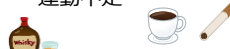
### 心の要因

- ・悩みやイライラ
- ・緊張、ストレス
- ・睡眠に対するこだわり



### 生活習慣要因

- ・飲酒習慣
- ・たばこ
- ・カフェインの摂取
- ・薬の副作用
- ・運動不足



このなかには直ぐに改善できそうなものもありますね!



痛み、かゆみ、頻尿など体の調子のせいで寝られない場合は、受診してみよう。



頭は疲れていても、身体が疲れていないってことはあるわね! ちょっと走ろうかな?



お酒の量を減らしてみたら、夜中にトイレに行きたくなくなる回数が減って、よく眠れたよ。



## 快適な睡眠環境を作ろう

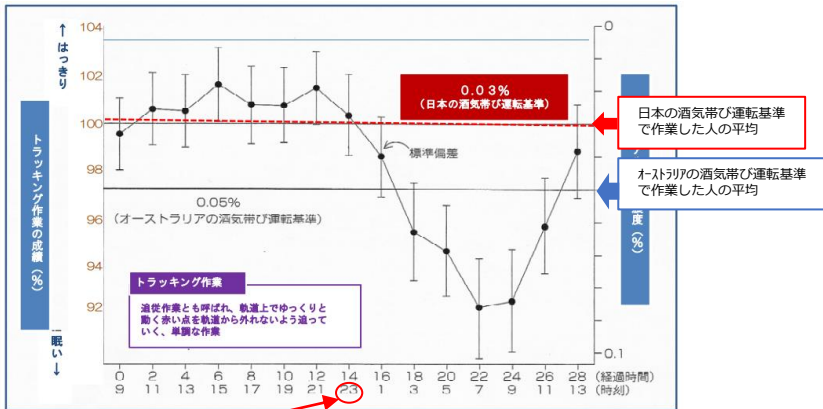
部屋の温度		光の遮断		枕の高さ
冬	夏	東向きの寝室は特に夏場など、日の光が差し込むため対策が必要です。遮光カーテンに変えるだけで、差し込む光の入り方が大きく変わります。		敷き布団と首の角度が約5度が理想的といわれています。頸部のすき間の深さは人によって異なりますが(一般に1-6cm)この深さに合った高さの枕を選ぶと首や肩への負担が少なく眠りやすいといわれています
18~22°C	25~28°C	まぶしなあ		
部屋の湿度		5度		すき間の深さ(1-6cm)
50~60%				

パジャマで寝てみようかな?



### ◆こんなに落ちる作業効率

【朝8時から翌12時・28時間】不眠による疲労と作業効率の実験



23時を過ぎると、日本の酒気帯び運転基準の飲酒時と同じくらい作業効率が下がるんですね。

午前0時からは急激に作業効率が悪化しているね。

「よく眠れていない」ということは、作業効率が落ちるだけでなく、危険も伴うので、十分な注意が必要だよ。



### 睡眠12か条

第1条：良い睡眠でからだも心も健康に

第2条：適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを

定期的な運動や、規則正しい食生活は、良い睡眠をもたらします。

睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけましょう。

寝酒は睡眠の質を悪くします。

寝入りは一時的に良くても、数時間で目が覚め、熟睡感が低下します。



朝食は身体と心のめざめに重要



就寝前の喫煙・カフェイン摂取は睡眠を浅くします。就寝3時間前位から意識してノカフェインに

ホットミルクに変えよう！



第3条：良い睡眠は生活習慣病予防につながる

第4条：睡眠による休養感はこちらの健康に重要

第5条：年齢や季節に応じて、日中の眠気で困らない程度の睡眠を

第6条：良い睡眠のためには、環境づくりも重要

第7条：若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ

第8条：勤労世代の疲労回復・能率アップに毎日十分な睡眠を

日中眠気は睡眠不足のサイン



睡眠不足は仕事の効率を著しく落とす



蓄積した睡眠不足は回復困難。「寝だめ」はかえって生活リズムを崩す。



午後の早い時刻に30分以内の昼寝で眠気をなくして能率改善



第9条：熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠を

長く眠ろうとベッドで長く過ごしすぎると、かえって熟睡感が減る

自分にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を

昼間は長く眠らず、適度な運動でしっかり覚醒すると、よく眠れる



第10条：眠くなってから寝床に入り、起床時間は遅らせない

眠くなってから寝床へ。ただし、朝起きる時刻は一定に。

眠れるだろうかという心配で目がさえて寝つきが悪くなる

↓  
リラックスできる音楽などで気分を変えてみる

第11条：いつもと違う睡眠には要注意

睡眠中の激しいびき呼吸が止まっている足のむずむず感歯ざしりも要注意

### 睡眠時無呼吸症候群(SAS)

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に何度も呼吸が止まる状態を指し、激しいびきや、昼間のひどい眠気で気づかれます。高血圧や脳卒中の原因になることが知られており、治療すれば大きな病気が防げるので、日中、ひどい眠気に襲われることが続く場合はぜひ受診をお勧めします。肥満がある方は、体重を減らすことでこのような症状が改善することもあります。

第12条：眠れない、その悩みは専門医へ相談を

