



睡眠を大事にして、こころの健康を保とう



日々の疲労や梅雨時季、気温の上昇で蒸し暑い日も増え、寝苦しい夜が増えてきました。朝、目が覚めた瞬間に「身体がだるい」「疲れが抜けない」と感じ、朝ベッドから出られなくてゴロゴロしていませんか？そんな疲れが続いているなら、睡眠負債を抱えているかもしれません。睡眠の質は、心や身体に驚くほど影響を与えます。下のチェック項目を見ながら振り返ってみましょう。

最近の睡眠の質をチェック！



※3つ以上当てはまったら睡眠の質が悪くなっているサイン

- 眠る前までスマホを見ている
- よく電気をつけたまま寝落ちする
- 22時以降に晩ごはんを食べる
- 休日は平日よりも1時間以上睡眠時間が長い
- 寝る直前に歯をみがく
- 朝起きてカーテンを開けない
- 靴下をはいたまま寝ている
- 打ち合わせ中に眠くなる
- 電車で座ったとたんに寝てしまう
- 布団に入っても30分以上眠れないことがある
- 睡眠時間は足りているのに、朝すっきり起きられない

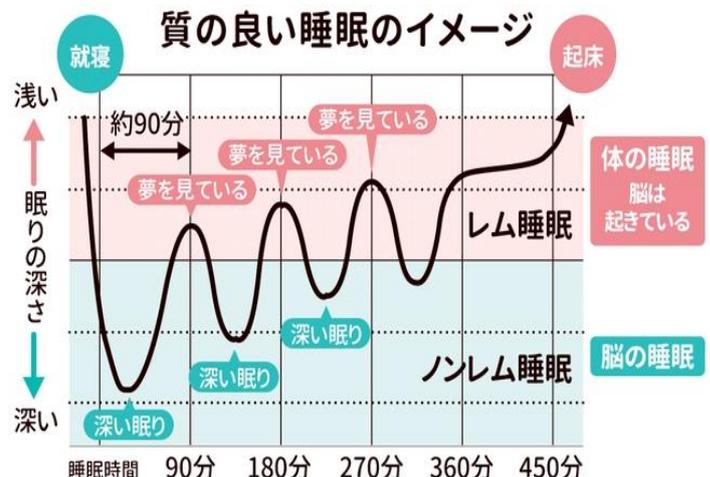


「よく眠れない」「寝ても疲れがとれない」  
深睡眠不足が原因



深睡眠のあるなしが睡眠の質に大きな影響を与えますが、さらに重要なのが、眠りについてから4時間以内に深睡眠がとれるかどうかです。慢性的な睡眠不足に陥っていると、身体の不調を感じてしまうかもしれません。

身体の疲労回復が高いのは、身体も脳も休むノンレム睡眠。ストレス解消効果があるのはレム睡眠です。ノンレム睡眠とレム睡眠のリズムは、非常に重要です。このリズムが崩れてしまうと、眠ってもどうもスッキリしない毎日を送らなくてはなりません。





## 質の良い睡眠をとり、身体の疲労を回復しましょう

### ① 寝る直前までのスマホはやめる

就寝1時間前、それが難しければせめて就寝30分前からスマホに触らないようにしましょう。

### ② 睡眠グッズで眼精疲労を解消し、ぐっすり睡眠に

蒸しタオル・アイマスクを目元に当てるだけで、ほんのり温まって筋肉の緊張がほぐされます。

### ③ 睡眠を促すために、朝食に味噌汁を飲もう

バランスの良い朝食は必要なエネルギーが体内に取り込まれ脳が働きます。大豆食品に含まれるトリプトファンはセロトニンに変化し、メラトニン(睡眠ホルモン)の生成とつながり、眠りやすくなります。朝食はご飯、パンと一緒にバナナ、牛乳、大豆、卵、魚、納豆を摂取するといいでしょう。

### ④ カフェイン摂取は午後2時まで

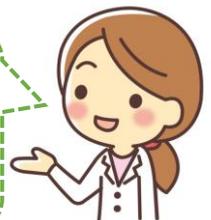
コーヒーは午後2時までに摂取して、就寝時には完全に体内からカフェインを追い出しましょう。

### ⑤ 靴下をはいて寝るのはNG

ずっと温めたまましていると体内の熱が上手く放出されず、深睡眠に達しづらくなります。

参考：できる大人の9割がやっている 得する睡眠法

ハーバード大学の研究によると、記憶として定着させるためには覚えたその日に6時間以上の睡眠が必要不可欠だと報告されています。



## 熱中症にご注意！

地球温暖化にともない、ニュースでよく見聞きする熱中症。初夏や梅雨明けなど、身体が暑さに慣れていないのに気温が上昇するときは特に危険です。正しい予防法を知り、普段から気をつけることで、熱中症は予防することができます。

夏の睡眠不足は、熱中症のリスクを高くする可能性があります。自分でできる熱中症対策を心がけましょう。



室温 28 度以上の時、熱中症のリスクが高まります

お互いに声を掛け合うことも大切です！

