

◆健康情報だより◆Vol.12 睡眠は大切 良い睡眠とは

睡眠について気になることはありませんか。

睡眠について悩みを抱えている方は意外と多いようです。

睡眠負債という言葉もあるくらいその後の健康にも影響があるようです。

今回はぐっすり眠るための基本ルールをお届けします。

◆◆◆ぐっすり眠る基本ルール◆◆◆

1. 体内時計を整える
2. 活動的に過ごし疲れをためる
3. 体温のメリハリをつくる
4. 就寝前はリラックス
5. 寝室が快適



┌ 1. 体内時計を整える

- ・毎朝、同じ時刻に起きる
- ・起床後、太陽の光を浴びて朝食を摂る  
太陽光は昼の元気と夜の熟睡のもととなります！
- ・日中の照明は蛍光灯、夕方以降は暖色の照明を



┌ 2. 活動的に過ごし疲れをためる

- ・日中は活動的に過ごす
- ・適度な運動をする
- ・長すぎる昼寝はしない
- ・就寝前8時間はしっかり覚醒
- ・寝床に長居し過ぎない

┌ 3. 体温にメリハリをつける

- ・湯船につかり身体を温める

┌ 4. 就寝前はリラックス

- ・就寝前にスマホはやめる
- ・寝床スマホもやめる
- ・リラックスできるように自分なりのリラックス法で過ごす
- ・NG行為 夜食、たばこ、カフェイン、アルコール

## ┌ 5. 寝室が快適

---

### 快眠環境

- ・室温 夏場は 28 度以下、冬場は 18 度以上
- ・湿度 50～60%
- ・音 40 デシベル以下
- ・光 睡眠中は暗く 朝は明るく
- ・寝具 体にあった枕とマットレス（敷布団）

## ┌ おすすめの対処法は足し算より引き算！？

---

### おすすめのとて法

- ・夕方以降は寝ない
- ・寝床スマホはしない
- ・寝酒をしない
- ・就寝前にタバコを吸わない
- ・16 時以降にカフェインをとらない
- ・夜食をとらない
- ・就寝直前に入浴しない
- ・週末に朝寝坊しない

## ┌ まとめ

---

必要な睡眠時間は年齢によって変化します。加齢に伴い徐々に早寝早起きの傾向が高くなると言われています。睡眠時間は個人差もあり、日中の体調が目安となります。

新しいことを取り入れるということよりも、前項に記載の「おすすめのとて法は足し算より引き算」をまずはできているかチェックして実践してみましょう。

日常生活に支障があれば睡眠専門医に相談してください。

参考：東京都保健医療局「糖尿病予防に向けた講演会」

---

■発行：日本NCR健康保険組合 HP <http://www.ncrkenpo.or.jp>

■住所：〒104-0033 東京都中央区新川 1-21-2

■発行日：2024 年 2 月 13 日

■お問い合わせ

・Mail [HIA.JP@ncrkenpo.or.jp](mailto:HIA.JP@ncrkenpo.or.jp) ・Tel 03-5244-9800 ・Fax 03-5244-9383.

---