

## 自分に合った睡眠、取れていますか？

睡眠は日中の身体や脳の疲れを取り、メンテナンスをする大切な時間です。

## ●睡眠不足が続くとどうなるの？

日中に眠くなるなど生活に支障をきたすだけではありません。

- ・糖尿病や高血圧など生活習慣病の発症、悪化のリスク要因
- ・うつ病などこころの病の引き金 になることが分かってきています。



## ●睡眠は「質」が大切！

適切な睡眠時間は人により異なりますが、**質の良い睡眠**を取ることが大切です。自分にあったリラックス方法で、ぐっすり眠りましょう。

**OK!** 軽い読書、好きな音楽を聴く、ぬるめのお風呂に入るなど自分に合ったリラックス方法で睡眠モードにしましょう。

**NG×** カフェイン摂取、スマホやパソコン操作（ブルーライト）など寝る前に神経を興奮状態にさせることは避けましょう。

朝すっきり目覚めて、日中、身体のだるさや眠気を感じなければ、質の良い睡眠が取れている証拠です。



出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針の改定に関する検討会」報告  
平成 26 年 3 月「健康づくりのための睡眠指針 2014」より