

お元気ですか？

～保健師さん♥健康チェック～

9月

体に優しい睡眠法

厚生連健康管理センターがわ保健師

小野 晶子さん

睡眠は、ここるところからだの両方の健康に大きく影響します。睡眠不足は自律神経のバランスを崩し、必要以上に緊張を高めたり、不安やイライラを起こしたり、高血圧を起こします。睡眠時間の長さだけでなく、とり方にも気を配り、質の高い睡眠がとれるようにしましょう。

1. 起きる時間を一定にして、体内時計を整える
2. 体内時計をリセットするために光を上手に活用

朝…朝日を浴びる

夜…寝る前の強い光や音(パソコンやテレビなど)を避ける

3. トリプトファン(納豆などの大豆加工食品、乳製品、ナッツ類、魚、肉、卵、バナナなどに含まれる)を適切にとり、カフェインやたばこを避ける

4. アルコールは睡眠の質を低下させるので、寝酒は避ける

5. 心身をリラックスさせる

寝つけない、熟睡感がない、早朝目が覚める、十分眠っても日中の眠気が強いなど、睡眠障害が疑われるときは、からただけでなく、こころの不調のサインの可能性もあります。専門の医療機関に相談しましょう。