

健康支援室だより（へるすぴあ健診センター）

睡眠の質を高めるヒント

慢性的な睡眠不足は、注意力や判断力を低下させたり、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病の発症リスクとなります。

睡眠不足の要因は様々ですが、食事、活動・運動、嗜好品など生活習慣が関係します。睡眠の質を高める方法を上手に生活に取り入れましょう。



◇朝食を食べるようにする

朝食の欠食は体内時計が乱れ、寝つきの悪化や睡眠の質の低下を招きます。朝食は食べるようにしましょう。



◇就寝前の夕食に気を付ける

就寝直前の夕食は眠りを妨げたり、眠りを浅くします。

帰宅が遅くなる時は、夕方におにぎりなど主食を摂り、帰宅後はおかずを摂る分食にするなど工夫しましょう。

〈夕方〉（分食の一例）



おにぎり



〈帰宅後〉



豚しゃぶ
サラダ



具沢山の
汁物

◇習慣的に運動をする

息が弾み汗をかく程度の運動（やや速めに歩く、軽い筋力トレーニング、水中歩行、掃除機をかける、パワーヨガ、ピラティスなど）を、習慣化することで睡眠の質を改善します。

一方、寝る前2～4時間の運動は、かえって目を覚ますので避けましょう。



◇嗜好品との付き合い方

＜カフェイン＞

覚醒作用で睡眠に影響します。カフェインを含む飲料（コーヒー、紅茶、緑茶、ウーロン茶、コーラ、エナジードリンクなど）は夕方以降の摂取を控え、麦茶や水を上手に利用しましょう。（カフェインの摂取量1日400mg(目安:コーヒー700cc程度)を超えないようにしましょう）



＜アルコール＞

多量の飲酒や習慣的な寝酒は、睡眠の質を悪化させます。飲酒は控えめにし、寝酒はやめましょう。



＜ニコチン＞

タバコに含まれるニコチンにより、寝つきが悪くなり、途中で目が覚めたり、睡眠時間を短縮させます。喫煙は控えましょう。



◇就寝前のリラックス効果

就寝前に、腹式呼吸、音楽やアロマ、ヨガ、少しぬるめの湯船にゆっくりつかる、などはリラクゼーション効果により入眠を促し睡眠の質を高めます。



参考：健康づくりのための睡眠ガイド2023
知っているようで知らない睡眠のこと
/厚生労働省