

快適な睡眠がストレス解消のカギ

睡眠は、疲労を回復させたり、心と体をゆっくり休めてストレスを溜めこまないようにするための役割を担っています。

疲れているのになかなか眠れなかったり、熟眠感を得られない状態が続いている人は、ストレスを抱えやすくなっているため注意が必要です。

質の良い睡眠をとることが重要です!!

健康を維持するための睡眠のポイント

出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～」

<p>良い睡眠で、からだも心も健康に</p>  <p>睡眠の質を改善し、適切な睡眠時間を確保しましょう。</p>	<p>適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを</p>  <p>規則正しい生活習慣により、睡眠を覚醒のリズムにメリハリをつけましょう。</p>	<p>良い睡眠は、生活習慣病予防につながります</p>  <p>血糖を下げるホルモンの分泌が減るなど、睡眠不足や不眠は、生活習慣病になる危険性を高める。</p>
<p>睡眠による休養感は、こころの健康に重要です</p>  <p>寝つけない、熟眠感がないなどの不眠症状は、心の病の症状として現れます。症状に気付いたら早めに治療しましょう。</p>	<p>年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を</p>  <p>必要な睡眠時間は個人差があるので、自分に合った睡眠時間を。必要以上に長く眠っても健康になるわけではありません。</p>	<p>良い睡眠のためには、環境づくりも重要です</p>  <p>就寝時間を決め、スムーズに睡眠に入れるようにします。入浴など自分に合ったリラックス法を見つけましょう。</p>
<p>若年代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ</p>  <p>起床直後は太陽光を浴びて体内時計をリセットします。リセットできないと、朝寝坊を助長してしまいます。</p>	<p>勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を</p>  <p>仕事が忙しいと睡眠時間を削りがちですが、こうした状態が続くと作業効率の低下を招くので注意しましょう。</p>	<p>熟年代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠</p>  <p>浅い睡眠にならないようにするため、日中に適度な運動をします。長時間の昼寝も避けるようにしましょう。</p>
<p>眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない</p>  <p>早くから寝ることにこだわらず、眠くなってから寝床に入ることがスムーズな入眠への近道です。</p>	<p>いつもと違う睡眠には、要注意</p>  <p>睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のびくつき、歯ぎしりなどの症状は要注意です。</p>	<p>眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を</p>  <p>睡眠に問題が生じたときは、早めに専門家に相談しましょう。睡眠習慣についてのアドバイスなども受けられます。</p>