

秋の夜長★良質な睡眠のために

長かった夏も終わりを迎え、気温もぐっと下がり秋を感じるようになってきましたね。

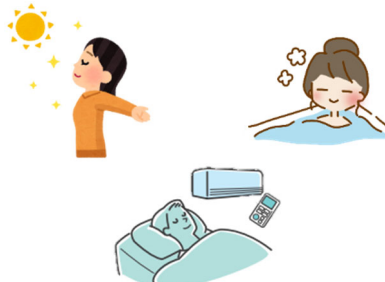


皆さんは「睡眠で休養がとれていると感じ」ますか？ これを『睡眠休養感』といい、睡眠の質の目安となります。良質な睡眠には、睡眠の“質”と“時間”の両方が大切です。睡眠休養感の低下や睡眠時間が短いことは肥満や糖尿病、うつ病等の発症リスクにも関連します。

夏に比べ秋から冬にかけて日長時間や気温などの影響により一般的に睡眠時間は長くなります。良質な睡眠により集中力の向上や肌質改善、精神状態の安定が望めます。秋を迎えた今、【睡眠の秋】をテーマに後期の学業や課外活動を楽しむため、良質な睡眠を確保する方法を知りましょう。

睡眠に関する推奨事項

- 睡眠時間は6時間以上を目安に必要な睡眠時間を確保する。
- 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境を見直し、睡眠休養感を高める。
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる場合、生活習慣等の改善を図る。病気が潜んでいるかも！

<良質な睡眠のためのおススメ行動>

睡眠環境	生活習慣	嗜好品
<p>[光環境]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・起床後に朝日(日光)を浴びる ・暗い部屋で寝る <p>[温度]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・就寝の1~2時間前に入浴する ・冬季は就寝前にできるだけ温かい部屋で過ごす <p>[音]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・静かな環境で寝る 	<p>[運動]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動、筋力トレーニングを中~高強度(息が弾み汗をかく程度)で行う(家事や通学、犬の散歩などもOK!) <p>[食事]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食をしっかり食べる <p>[リラックス]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・就寝の1時間前は勉強や家事を控え、リラックスして過ごす ・リラックスできる寝衣や寝具を使う 	<p>[カフェイン]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・摂取量400mg/日を超えない -カフェイン量- ドリップ珈琲:60mg/100ml 紅茶:30mg/100ml 煎茶・烏龍茶:20mg/100ml レッドブル:30mg/100ml <ul style="list-style-type: none"> ・夕方以降の摂取を控える 

<NG 行動>

長時間の寝だめ	寝る直前のスマホ・タブレットの使用	朝食の欠食 就寝前の夜食・間食	眠気がないまま 寝床に居続ける	深酒や寝酒 喫煙
長時間の寝だめは、体内時計にずれを生じさせるため、休日の寝だめは1時間程度にしよう！ 休日に長時間睡眠する人は、平日の睡眠時間も見直そう。	スマートフォン等の使用は体内時計への影響が大きいいため、1~2時間前からの使用を控え、寝室には持ち込まない！	朝食の欠食、就寝前の夜食や間食は、体内時計を後退させ、睡眠休養感も低下させる。	眠気が訪れないまま無理に眠ろうとすると日中の悩みを寝床に持ち込み、余計に寝つけなくなる。寝つけないときは一旦寝床を離れ、静かな暗い場所で眠気を待とう！	アルコールは一時的に寝つきを促進するが、量の増加により中途覚醒回数を増加させる。ニコチンは覚醒作用を有し、中途覚醒の増加、深睡眠の減少をもたらす。
	