

快眠でこころもからだも爽やかに

睡眠はこころとからだの調子を整える大切なもの。寝苦しい夏も快適に睡眠をとるためのポイントをご紹介します。

年間共通のポイント

朝の習慣

- 朝日を浴びて体内時計をリセット
- 眠った時間にかかわらず同じ時間に起きる

朝ごはん、頭とカラダのスイッチを入れるぞ

夜のリラックスタイム

- 自分に合った方法でリラックス
- 寝る前のお酒・タバコ・カフェイン(お茶やコーヒーなど)は、寝つき・睡眠の質が悪くなるので×

夏の対策のポイント

エアコン

- 室温の目安は28度
- 寝床につく前からつけておくと寝つきがスムーズ
- 除湿機能も活用

タイマーでエアコンが切れるようにすると、冷えすぎなくていいわね

寝具

- 吸湿性の良い寝具を選ぶ
- 冷やしすぎは寝つきの悪さや翌日のダルさのもと。冷やしすぎないように、上掛けは必須

眠れないときは…

寝つきが悪いときは無理に眠ろうと焦らないで、暗い寝室を離れ、好きなことでもしてみましょう。リラックスできれば自然に眠くなるものです。そして、眠くなってから寝床に入るのが大切です。

日の長さによっても睡眠時間は変わるもの。積極的に「遅寝早起き」にするなどして、自分にあった睡眠時間を見つけましょう。



下記の症状がある場合は、こころやからだの病気がかかっている可能性があるため、早めに医師に相談することをおすすめします。

- 激しいいびき・呼吸停止 ●歯ぎしり
- 手足のびくつき・むずむず感
- 日中のひどい眠気・居眠り

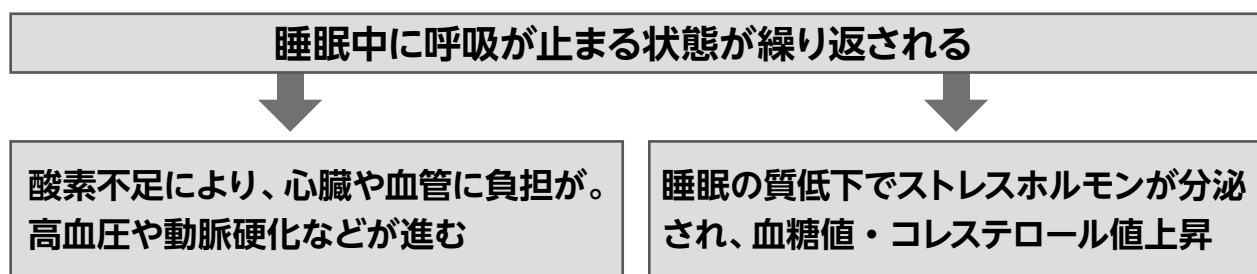
けんぽお知らせ板

メタボの原因にも!

睡眠時無呼吸症候群(SAS)

睡眠時無呼吸症候群とは、眠っている間に何回も呼吸が止まってしまう病気です。単に呼吸が止まるだけでなく、生活習慣病の原因になることがわかっています。

SASと生活習慣病との関係



心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病などの生活習慣病・メタボのリスクUP!

睡眠時無呼吸症候群の症状

- 大きいいびき
- 日中の強い眠気
- 疲労感

肥満、喫煙、飲酒が関係

※眠気がなくても睡眠時無呼吸症候群の場合も。また、とくに女性では、いびきがない人もいます。



ひどいいびきや睡眠中の呼吸停止がある場合は、専門の医療機関の受診を。また、身近にいびきがひどい人、寝ている間に呼吸が止まる人がいたら、受診をすすめてください。



「病院に行く前に相談してみたい」という方は…

ファミリー健康相談 24時間・年中無休

無料 0120-921-421 (サービス番号①)

健康に関する
ことなら何でも
相談できます!