

すこやか荘で

破滅フラグを回避せよ

睡眠不足



～悪習慣は自分に返ってくる～

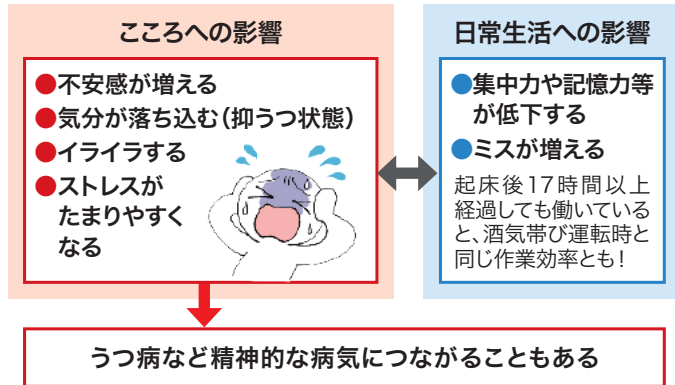
アパート「すこやか荘」の住人たちは悪習慣を続けてばかり。破滅フラグが立ちっぱなしの彼らの元に、女神が訪れて…!? 彼らの未来はいかに!

監修 久留米大学学長
日本睡眠学会理事長
内村 直尚

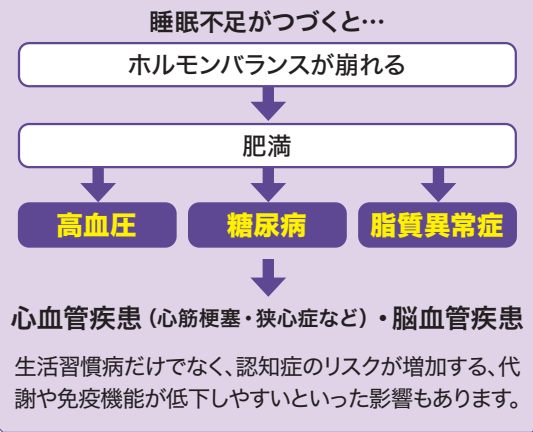


破滅ルートをたどると...

休日に寝だめが必要なときは、寝不足のサインかもしれません。
睡眠不足はパフォーマンスやメンタルヘルスにも影響しますので注意が必要です。



睡眠不足は生活習慣病にもつながりやすい!



回避するためには?

睡眠時間を確保しよう

睡眠時間の目安は6~8時間程度ですが、年齢等で個人差があるので、目覚めたときに疲れがとれている感じ(睡眠休養感)があるのがベストな睡眠時間といえます。

①ゲームやSNSがやめられない人へ

- 使用時間と終了時間(寝る直前は控える)を決める
- スマホはアプリの通知を切り、寝室に持ち込まない
- タイマーをかけ、1日5分ずつなど少しずつ使用時間を減らす
- 使用時間を表示、記録を確認して把握する など

ゲーム等の制限でストレスがたまりそうなときは?

ジムに行く・ウォーキング・軽いジョギングなど、からだを動かすことに置き換えると、睡眠の質もよくなり一石二鳥です。



②夜更かしをしがちの人へ

- 就寝時間にアラームをかける
- スマホやテレビは時間になると自動でオフになるスリープタイマーを使う
- 思い切って朝活にチャレンジする など



こんな行動もNGです!

お酒・タバコ・カフェインなども目が冴えたり、寝つきの悪化を招くので、就寝前は控えましょう。

睡眠の質を高めよう

質のよい睡眠をとるには生活習慣を改善することも大切です。

■からだのリズムを整える1日のポイント

朝	<ul style="list-style-type: none"> ●同じ時間に起きる <ul style="list-style-type: none"> ・休日や寝る時間が遅かった翌日も、なるべく同じ時間に起きる ・平日と休日の睡眠時間の差は2時間以内 ●起床後すぐに太陽の光を浴びる ●朝食をとる
昼	<ul style="list-style-type: none"> ●昼寝は午後早い時間に15~30分以内で ●1日合計60分程度を目標に運動する ウォーキングなどの有酸素運動(就寝2時間前までに) や家事・通勤等
晩	<ul style="list-style-type: none"> ●就寝3時間前までに夕食を済ます ●就寝1~2時間前に40℃程度で入浴する ●就寝1時間前から心身をリラックス ●睡眠に適した環境をつくる <ul style="list-style-type: none"> ・できるだけ部屋を暗くし、静かな環境に ・湿度や室温を調節 ●交代勤務(夜勤)の場合は20~50分程度の仮眠を <p>眠れないときは無理に眠ろうとせず、眠くなるまで寝床を離れて静かに過ごしましょう</p>



改善しないときは医療機関を受診

生活習慣を改善しても、眠れない・夜中によく目が覚める・日中にひどい眠気があるなどの場合は、睡眠時無呼吸症候群や不眠症といった睡眠障害かもしれません。専門医などにご相談ください。また、気分が落ち込むといった精神面でのトラブルがある場合は、うつ病などの可能性がありますので、心療内科等の受診をおすすめします。