

# “快眠” 新生活

## 睡眠習慣の改善ポイント

### 生活習慣、睡眠習慣を見直し

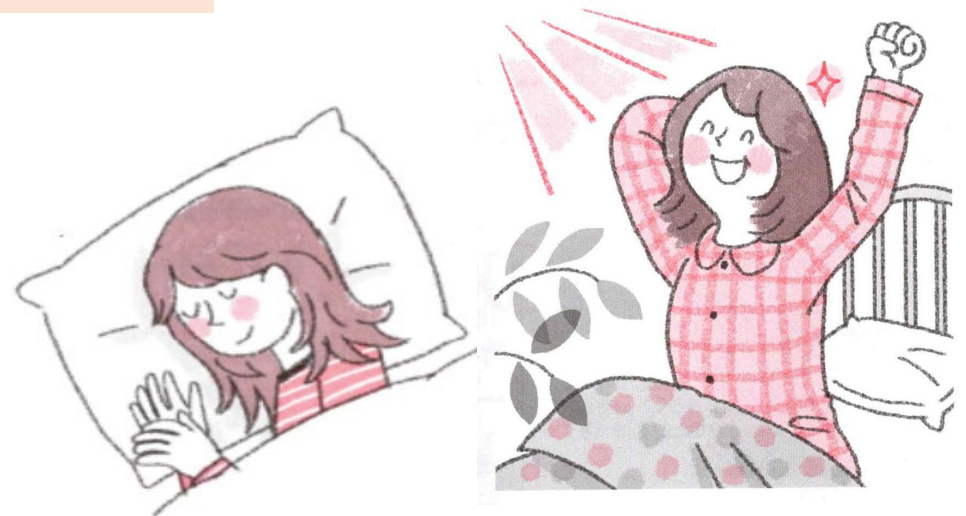
#### 睡眠休養感を高める

食事や運動などの生活習慣を見直しましょう。  
また、照明を暗くする、防音対策をする、寝る前のスマホの使用を控える、夏季は睡眠中もエアコンを適切に使用するなど、寝室の環境を見直し、睡眠休養感がしっかり得られるように心がけてみてください。夕方以降の仮眠も避けましょう。

### 睡眠時間は6時間以上

#### を目安に

睡眠時間が短いと、うつ病などの病気の発症リスクや死亡リスクが高くなります。“寝だめ”は体内リズムが崩れてよくないので、休日も平日同様に起床し、平日より2時間以上の遅起きを避けましょう。



### 病気が潜んでいる可能性

#### に注意する

生活習慣や睡眠習慣を改善しても「疲れがとれない」「いつまでたっても眠れない」「日中の眠気や居眠りがある」などの自覚症状がある場合は、医療機関を受診しましょう。不眠の原因や症状によって受診すべき診療科は異なりますが、まずは、かかりつけの内科を受診してください。

# “快眠” 新生活

## 覚醒作用のあるカフェインなどの嗜好品しこうひんに注意

### カフェイン

カフェインの量※は1日400mgまでにとどめましょう。

個人差はありますが、体内のカフェインが半減するまでには、5時間前後かかります。

睡眠を妨げないために、夕方以降はカフェインを控えることも大切です。

※100ml当たりのカフェイン含有量は、コーヒー：約60mg、紅茶約：30mg、エナジードリンク：約32～300mg

### アルコール

アルコールは寝つきをよくするものの、飲酒量が多いと中途覚醒が増えるなど、睡眠の質を悪化させる原因になります。大量の飲酒は控えるとともに、寝酒の習慣はやめるようにしましょう。

### ニコチン

たばこに含まれるニコチンには覚醒作用があり、睡眠前の喫煙によってなど、「寝つきが悪くなる」

「中途覚醒が増える」「睡眠が浅くなる」といった悪影響があるため、ご自身や周囲の人のよい睡眠のためにも、できれば禁煙をお勧めします。