

睡眠の健康 **よい睡眠がとれていますか？**

3択クイズ

死亡率が低いのは、平均睡眠時間がどのくらいの人たちでしょう。

① 3時間 ② 7時間 ③ 10時間

正解は② 7時間です。睡眠時間が7時間の人々の死亡率は最も低いです。

答え

② 7時間

1日に6.5時間から7.5時間寝ている人々が、最も死亡率が低いです。

睡眠の質をチェック

- ☐ 日中に眠くなる
- ☐ 寝付けない
- ☐ 夜中に目が覚める
- ☐ 早朝に目が覚める
- ☐ よく眠れない

これらの項目に当てはまる項目があれば、睡眠の質が低い可能性があります。

睡眠の質が低いと

認知機能の低下
集中力の低下
不安
意欲の低下
低注意力
焦燥感

質のよい睡眠とは？

睡眠の深さの変化

睡眠は約90分周期。睡眠初期では睡眠が深く、朝方にかけて睡眠は浅くなります。

質のよい睡眠の効果

- ☐ 朝がすっきり、疲労回復
- ☐ 今日元気だ、免疫力アップ
- ☐ 脳も元気で集中力アップ
- ☐ ストレス耐性アップ

質のよい睡眠をとるための方法

- ☐ 規則正しい生活
- ☐ 運動習慣
- ☐ 朝食
- ☐ 朝の光で体内時計を整える
- ☐ カフェインとアルコールの摂取の注意
- ☐ 入浴の時間

睡眠日誌をつけましょう

よい睡眠がとれていますか？

- ☐ 入床した時刻
- ☐ それから何分くらいで入眠したか
- ☐ 夜中に何回起きたか
- ☐ 朝は何時に起きたか
- ☐ 目覚めの気分はどうだったか