

Point 1 光

光で、覚醒と睡眠のタイミングを司る体内時計を調整。

- スムーズな寝つきに、起床後、日光を浴びて体内時計をリセット
- 目覚めが早すぎる場合、朝8時頃まではカーテンやサングラスで日光を避ける
- 寝る前の強過ぎる光は覚醒モードになるのでNG



夜は暖色系の光でリラックス
寝床でのスマホ・ゲームはやめよう



Point 3 温度・湿度

体内の熱を逃すことで体が眠りのモードに。

- 室温は28℃、湿度は40～70%がおおよその目安
- エアコンで自分に合った快適さを
- 手先・足先は冷えないように

寝具やパジャマは通気性、吸湿性のあるものを



Point 5 生活習慣

昼夜のメリハリをつけ快適な睡眠を。

- 朝食で目覚めを促し、日中は適度な運動を
- 寝る前には自分に合ったリラックス法を



規則正しい起床時刻、就寝時刻にはこだわりすぎないで



暑い夏だって仕事の効率は落とさない！
快眠を手に入れよう
心と体をスッキリ



監修
東京足立病院 院長
内山 真
日本大学 客員教授／東邦大学 客員教授

Point 2 音

睡眠の妨げになる騒音はできる範囲で遮断。

- 眠くなったらテレビやラジオのスイッチオフ
- 周りの音が気になるときは眠たくなってから寝床につく



睡眠用の耳栓、寝床の位置を時に変えてみるのも◎



Point 4 嗜好品

寝つきや睡眠の質を悪くするものを、寝る前に避ける。

- カフェイン（お茶、コーヒー、栄養ドリンクなど）は作用が2～4時間続くのでノンカフェイン飲料に変更を
- 寝酒、寝る前のタバコはNG

お酒は夕食のときに適量楽しむ程度に



Point 6 眠れないとき

無理に眠ろうとしないでOK。

- 寝床から出て、好きなことでリラックス、眠気を感じたら寝床へ戻る
- 睡眠が浅いときは、寝床で過ごす時間をやや短く「遅寝早起き」に



8時間を超えて長く寝床に入ると睡眠が浅くなることも



日中の眠気は睡眠不足のサイン

働く世代の睡眠時間は6～8時間程度が適正。睡眠の質が悪かったり睡眠時間が短かったりすると、意欲・集中力の低下から仕事の作業効率はダウン。また、生活習慣病やうつ病などにかかりやすくなり、免疫機能の低下にもつながります。

心と体の健康を保ち、暑い夏でも仕事を乗り切るため、
良い睡眠で疲れをためないことが重要です。



※日中の強い眠気やひどい居眠りは睡眠時無呼吸症候群や心の病気がかかっていることも。つらいときは、医師に相談しましょう。

けんぽお知らせ板