

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です。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
- 寝た時間にかかわらず同じ時間に起きる

朝ごはんで、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）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
- 冷やしそぎは寝つきの悪さや翌日のダルさのもと。冷やしそぎないよう、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、ベットから出て、まずはリラックスしましょう。眠くなってから寝床に入るようにするのが大切です。

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めましょう。



下記の症状がある場合は、こころやからだの病気がかくれている可能性があるので、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
- 手足のぴくつき・むずむず感
- 日中のひどい眠気・居眠り

けんぽお知らせ板