

「こんなに疲れているのに寝れない…」



睡眠不足は

仕事能率低下を及ぼし、

さらには心の不調のサインです。

不眠が続くと、注意力や作業能率の低下をまねき、生産性の悪化、事故や長時間勤務につながります。また、不眠が続くと疲れが蓄積し、疲労回復がはかれません。毎日しっかり睡眠時間を確保することで、疲労回復、能率アップを図りましょう。



不眠はうつ病のサインです。「たかが眠れないくらいで・・・」と思わず、2週間以上続く慢性的な不眠はうつ病のサインかもしれません。不眠が続くようであれば、医師や専門機関へご相談ください。

快適睡眠ポイント ～睡眠の質を高め、心身の疲労を持ち越さない～

寝る前スマホ 要注意

発せられる光によって脳が「昼間だ」と錯覚し、脳が覚醒し寝付けられなかったり、眠りが浅くなります。寝室にスマホやタブレットを持ち込まないことがベスト。



寝酒は 逆効果

飲酒は一時的に寝付きがよく感じても、睡眠の質を落とし逆効果。夜間に何度も目が覚めてしまったり、熟睡できず、翌日疲れやすくなります。



1日適量目安
ビール：中瓶1本（500ml）
日本酒：1合（180ml）
チューハイ：缶1本（350ml）

休日寝だめは NG

休日に長時間寝てしまうと生活のリズムが乱れ、週明け体のだるさを感じる等、悪循環を生じます。毎日、朝日を浴びて、昼間活動し、規則的な食事を取り、生活リズムを整えることが大切です。