

健康だより



第124回 平成29年 2月号
伊奈病院 健康管理課

睡眠の環境



寝室の環境を整えよう

■ 部屋の空気をきれいにする。



こまめにそうじをして、ホコリを溜めないようにしましょう。
空気中のウィルスやホコリの除去のため、空気清浄器を置くとよいでしょう。

■ 寝具を清潔に保つ。

体温と汗による湿り気は、ダニやカビの繁殖を促します。枕カバーやシーツの交換をこまめに行いましょう。季節ごとの寝具の取り換え、丸洗いもお勧めです。布団乾燥機やクリーナーの使用も効果的です。

■ 部屋の明るさ

就寝の1時間前から部屋を暗めの暖色系の明るさにすると、眠りやすくなります。月明かり程度の0.3ルクス程度の明るさがよいでしょう。



青色の光にご注意を

就寝前にパソコンやスマートフォンの画面を長時間見ていることはありませんか？

これらの青いLEDの光は、メラトニンの分泌を抑えます。
メラトニンは、睡眠ホルモンとも呼ばれ、夜に分泌されて眠くなります。睡眠サイクルを整え、快眠するためには、夜のパソコンやスマートフォンの使用は、できるだけ控えるのがよいでしょう。





疲労回復のためにも、よく眠ろう。

睡眠は、休養の基本です。疲労回復効果は高く、十分な睡眠を確保することは、体と脳の休養につながります。翌日に疲れを持ち越さないために、夜更かしをせずに、眠ることが大切です。

朝の目覚めがよく、前日の疲れやだるさを感じることなく、1日をスタートできれば、疲労は回復されていると思われまます。

休養しても疲れが取れず、強い疲れを感じたり、日常生活に支障をきたす場合には、病気が原因の可能性もあるので、受診しましょう。



自分自身を大切にするセルフケア



一人で抱え込まず、親しい友人、家族、自分の周囲の人たちに相談するなど、他の人の助けを貸してもらってもよいのだということを覚えておきましょう。

