

QOLを上げるのは 睡眠時間と睡眠休養感

<まずは知っておきたい「睡眠時間」のこと>

●睡眠時間の目安



小学生
9～12時間



中高生
8～10時間



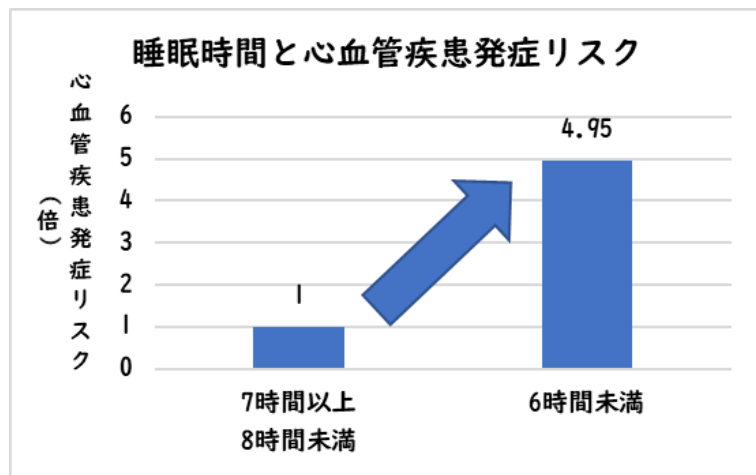
18～64歳
6時間以上



高齢者
寢床にいる時間が
8時間以上に
ならないように

●睡眠時間と健康の関係

睡眠時間が極端に短いと、生活習慣病や認知症、うつ病などの発症リスクが高まります。



睡眠時間が1日あたり6時間未満の人は、
7時間以上8時間未満の人に比べて
心筋梗塞、狭心症などの心血管疾患の
発症リスクが4.95倍！！
※日本人の男性労働者2,282人の調査結果

●休日にゆっくり寝ればそれでいいの??



休日に寝だめをする方もいますが、**眠りをためることはできません。**

寝だめは慢性的な睡眠不足と体内時計のずれによる健康への悪影響があります。

※ただし、平日6時間以上寝ている人に限り、休日の1時間程度の寝だめは寿命短縮リスクを低下させることが示されています。

もうひとつ大事な要素
「睡眠休養感」とは？→

● 朝起きたときにスッキリしない人は睡眠休養感が足りていないのかもしれません。



睡眠休養感とは「睡眠で休養がとれている感覚」のことです。

睡眠は睡眠時間だけでなく、「睡眠休養感」も重要となります。睡眠休養感が低い人は生活習慣病やうつ病のリスクが高まります。

健康な生活を維持するために、睡眠休養感を高めましょう！

● 睡眠休養感を高めるには??

★生活習慣を整える



★睡眠環境を整える

照明・光

- ・できるだけ暗くして寝る
- ・遮光カーテンやフットライトの活用
- ・寝床に入ったらスマホを見ない

音

- ・できるだけ静かな環境をつくる
- ・遮音カーテンの活用

温度・湿度

- ・エアコン、加湿器の活用
- ・夏は28℃以下、冬は18℃以上が目安



寝具

- ・掛け布団は薄めのものを重ねる
- ・敷き布団はほどよい硬さのものを選ぶ

寝巻き

- ・通気性が良くゆとりのあるもの、着心地の良いものを選ぶ
- ・部屋着よりも寝やすさが考慮されているパジャマを選ぶ