



# 睡眠と生活習慣病



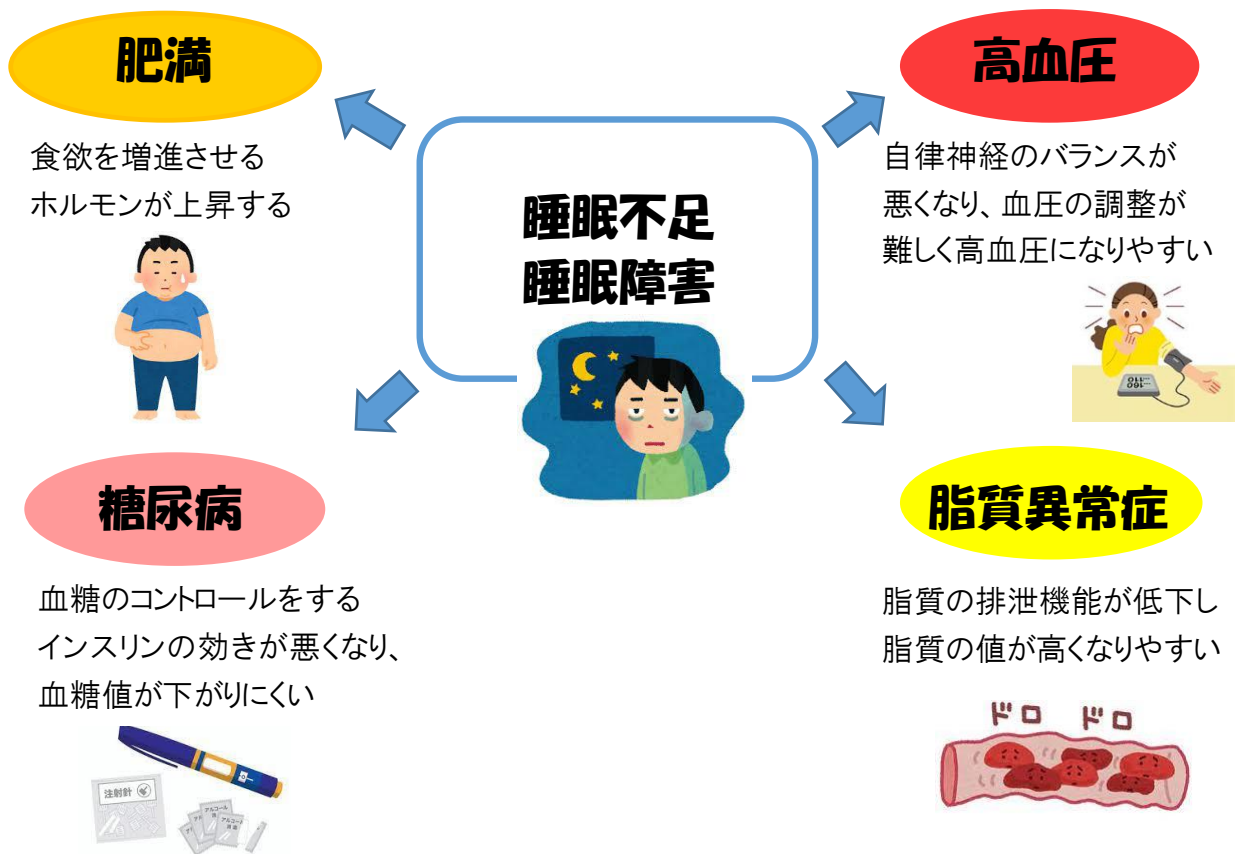
睡眠時間が不足すると生活習慣病になるリスクが約 2 倍になります。

## 理想的な睡眠時間は 7~8 時間

メタボリックシンドロームや糖尿病などのリスクが最も低いのは 7~8 時間の人で、睡眠時間が 6 時間未満の人や、10 時間を超える睡眠過多の人では生活習慣病になるリスクが上昇します。

参考文献:「生活習慣病と睡眠障害」

### ○睡眠不足による身体への影響



### ○睡眠をセルフチェックしてみましょう

- 起きる時間が日によって違っている
- 寝る前に嗜好品(コーヒー、タバコ)をとる
- 日中に強い眠気を感じることもある
- 寝酒しないと眠りにつきにくい
- 運動する習慣がない
- 睡眠中に激しいいびき、歯ぎしりをする
- 寝る前にパソコンやスマートフォンをみる

が複数あった方は睡眠の質が低下している可能性があります。

## ○よい睡眠をとるために

### 同じ時刻に起床し朝日を浴びましょう



朝日を浴びると体内時計がリセットされるので、生活リズムが整います。

### 適度な運動をしましょう



適度な疲労感が寝つきを良くし、眠りを深くします。

### 就寝前にリラックスをして、眠くなってから布団に入りましょう



軽いストレッチや音楽を聴くなどおすすめてです。  
眠ろうとする焦りが眠りの妨げとなってしまいます。

## ○寝る前に避けてほしいこと

- ・就寝 3～4 時間前のカフェイン入りの飲料の摂取
  - ・就寝 1 時間前の喫煙
  - ・就寝前のパソコンやスマートフォン等の操作
- 覚醒効果があるため、なるべく控えましょう

- ・寝酒
- 睡眠を不安定にし、眠りの質が悪化します  
利尿作用もあるため、途中で目が覚めてしまうこともあります



## ○生活習慣病の予防・メタボリックシンドロームの改善のために

**食事・運動習慣の見直しと合わせて  
睡眠時間・質の見直しをしてみてください**



※2 週間以上眠れない日が続く場合は、精神疾患や睡眠時無呼吸症候群など他の原因も考えられるので専門医療機関へご受診ください。