

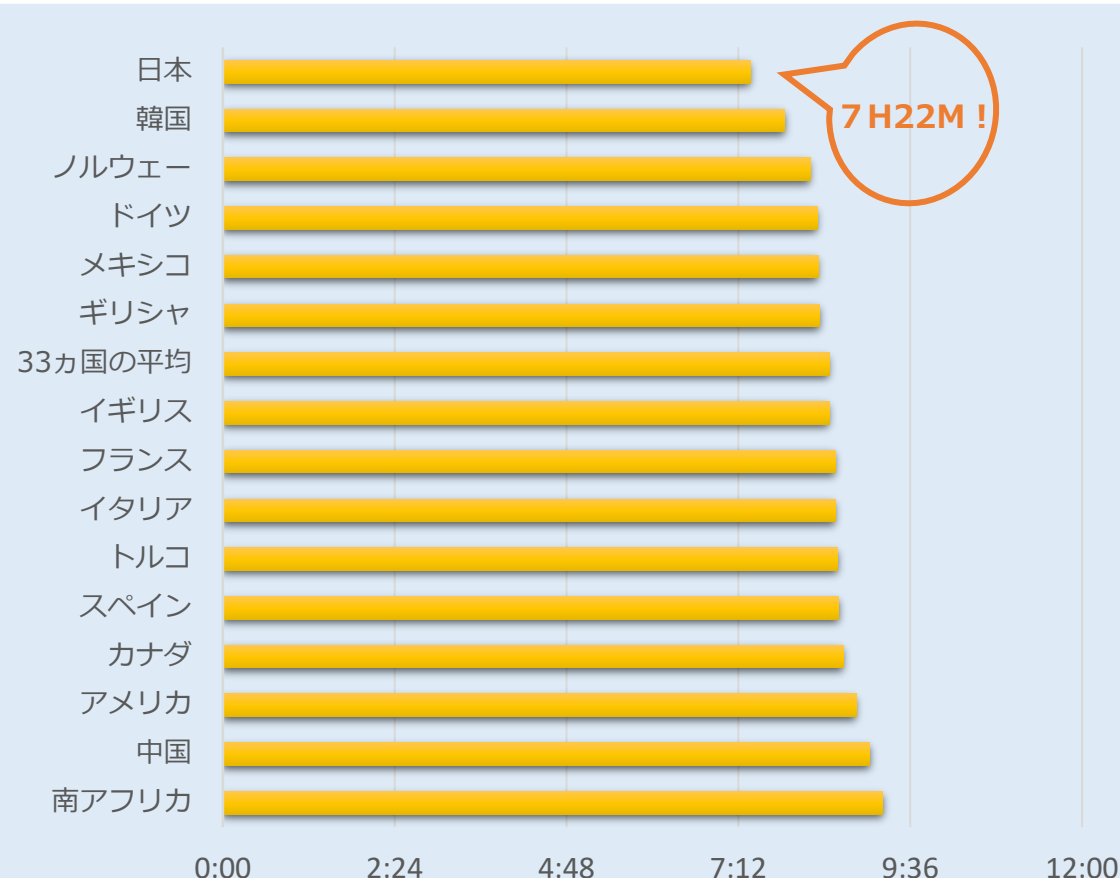


ぐっすり眠る＝長時間眠るは誤りです



実は、日本人の平均睡眠時間は世界でも短い傾向にあることをご存知でしょうか？経済協力開発機構（OECD）の調査によれば、日本人の平均睡眠時間は**約7時間22分**。これは他国と比べても非常に短く、結果的に心身への影響も大きくなります。長時間の労働や忙しい生活スタイルが原因ですが、その中でも睡眠の質を向上させるポイントをお伝えいたします。

睡眠時間の少ない国ニッポン！



参照：OECD, Gender data portal 2021

参照：厚生労働省, 良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと



そもそも、睡眠の効果ってなに？

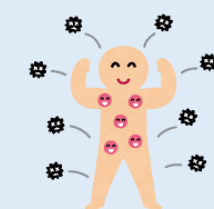
①脳のリセットと整理

睡眠中に脳は、日中に得た情報を整理し、必要なものを記憶として確保させます。



②免疫力の維持

睡眠不足になると免疫システムが弱まり、感染症にかかりやすくなります。



③心の健康の維持

十分な睡眠がとれないと、イライラしやすくなったり、ストレスに対する耐性が低下します。



重要なのは睡眠の質

ぐっすり眠る＝長時間眠るというイメージがある方も多いかもしれませんが、実は**睡眠の質**が重要です。深い睡眠が体と心を回復させ、翌日のパフォーマンスを向上させます。

●規則正しい生活リズム

毎日同じ時間に寝て起きることで、体内時計が整い、深い睡眠が得られやすくなります。

●適度な運動

日中に適度な運動をすると、夜に自然な眠気を感じ、睡眠のリズムが整いやすくなります。

●寝室環境の改善

静かに眠れる環境は、質の高い睡眠をサポートします。寝具やマットレス、枕なども自分に合ったものを選び、快適な寝室環境を整えましょう。

寝る前のNG行為



✓ 水分のとりすぎ

寝る直前の水分の摂りすぎは安眠を妨げます。夕食時に水分をとり、寝る前にトイレに行って用を足しましょう。



✓ 寝酒

睡眠中にアルコールが分解されることで、身体も脳も休息しづらくなります。もし飲むのであれば寝る3時間前までにしましょう。



✓ ブルーライト

スマホやパソコンのブルーライトは、体内時計を狂わせます。就寝30分前にはみないようにすることをおすすめします。