

1. 充分かつ快適な睡眠で、仕事のやる気と効率がアップ

- ・充分かつ快適な睡眠で脳と体の疲労回復---ストレス解消につながり、やる気にあふれた毎日を
- ・充分かつ快適な睡眠が得られないと、高血圧、糖尿病、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇する
- ・充分かつ快適な睡眠が得られないと、うつ病など心の病のリスクが上昇する-----睡眠障害は抑うつ誘因となる
- ・充分かつ快適な睡眠は仕事の能率をアップし、交通班故や労働災害のリスクを低下させる

2. 睡眠時間は人それぞれで、一日の充足感が快適な睡眠のパロメーター

- ・人それぞれに適した睡眠時間があり、8時間睡眠にはこだわらない
- ・眠気がなく、気力の充実した状態で仕事をこなせる時の睡眠時間が、あなたの理想的な睡眠時間
- ・年齢を重ねると、必要な睡眠の時間は短く、眠りは浅くなるのが一般的、活動量増加でいい睡眠を

3. 朝---目覚めに体内時計がスタート快眠の秘訣は起床時間にあり

- ・毎朝決まった時刻に目覚め、起床後しっかり日光を浴びることが快適な睡眠につながる
- ・朝、活動を始めた体は、14~16時間後に眠りの準備を始める
- ・規則正しい朝食習慣は起床前から消化器の働きを活発にし、朝の目覚めを助ける
- ・休日の朝に平日より2時間以上長く床で過ごす、夜の寝つきが悪くなり、憂うつな気分で月曜の朝を迎えることになりかねない

4. 昼---わずかな昼寝が午後の仕事効率を高める

- ・昼休み、15分程度のわずかな昼寝が午後の眠気を減らし、仕事の効率を上げる
- ・休日に昼寝をするなら、午後3時以後の昼寝は夜の睡眠の妨げになる

5. 夜---快適な眠りは自らの工夫で創り出す

- ・就寝4時間前からのコーヒー、紅茶、緑茶などによるカフェイン摂取、また1時間前からの喫煙は寝つきを悪くし、眠りの質を低下させる
- ・睡眠薬がわりの寝酒は厳禁。眠りの質を低下させ、飲酒量の増加にもつながる
- ・翌朝早起きが必要なとき、眠ろうと意気込んで早々と床に入るのはかえって逆効果（普段の就寝時刻の2~4時間前は、もっとも寝つきの悪い時間帯）
- ・夕方から夜の適度な運動習慣は寝つきを助け、熟睡をもたらす

6. 寝る前に---自分なりのリラックス法を見つける

- ・就寝前1~2時間のリラックスが快眠の手助けに
- ・ぬるめの入浴、軽い読書や音楽、香り、ゆったりしたストレッチなど、自分にあったリラックス法を
- ・自然に眠くなってから寝室に向かう

7. 寝室---眠りやすい寝室環境も大切

- ・寝室は事情が許す限り、睡眠以外には使わない
- ・照明器俱やカーテン、窓などの工夫で、静かさと暗さの実現を
- ・温度と湿度の調節にも配慮して

8. 眠れないときの対処---眠りは追いかけて逃げやめ

- ・人は意志の力で眠りにつくことはできない
- ・床に入って30分くらいたっても寝つけないときは、いったん床をはなれ、リラックスした気分で眠気が来るのを待つ
- ・眠りが浅いときは、むしろ遅寝、早起きを。床にいる時間を短くすることで、熟睡感が増すことも

9. それでも眠れないあなたへ---早めに医師に相談を

- ・睡眠の障害は「体や心の病気」のサインのこともある
- ・激しいいびき、睡眠時の無呼吸、足のむずむず感が眠りを妨げていることもある-----睡眠時無呼吸症候群、むずむず脚症候群
- ・寝つけない日が続く、熟睡感がない、朝起きられない、充分眠っても日中の眠気が強いときなど、まずは医師に相談を
- ・医師の指導のもとで使用すれば、現在使われている睡眠薬は安全性が高く、快適な睡眠が確保できる。

10. 交代勤務の工夫---上手な休息と、睡眠時間の確保が大切

- ・夜勤中は職場の照明を明るめにする、眠気が減り、仕事の効率が上がる
- ・夜勤明けの帰宅時、サングラスなどで強い日光を避けると、帰宅後の人眠が容易になる
- ・夜勤明けの睡眠は、家族の協力を得て、明るさや音に配慮した寝室環境の確保を
- ・勤務シフトの工夫で、睡眠時間の確保が容易になることもある