



良い睡眠

について考えよう



01

睡眠が心身に与える影響？

「睡眠」と「横になっている状態」は違う？

睡眠中に体内では、

- ・ 損傷した細胞や心身のシステムを回復させる
- ・ 記憶を整理して定着させ、情動整理を行う
- ・ ホルモンバランスを調整し、免疫力を上げる
- ・ 筋肉や運動系を効率的に休息させる
- ・ 血圧を下げて修復システムを促進する

このような睡眠中の体内の動きは横になっているだけでは実施されません。

また睡眠不足は、

- ・ **死亡率の上昇**につながる
- ・ がんや高血圧など**生活習慣病の発症**など私たちの健康に大きな影響を与えます。



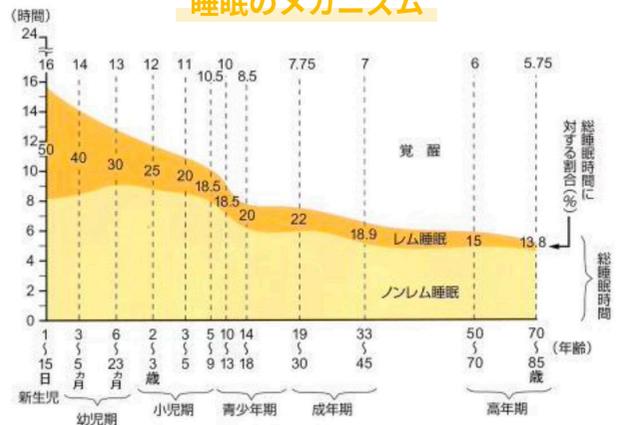
02

必要な睡眠時間とは？

自分の必要睡眠時間±1時間を保とう！

- ・ 20代：8時間弱
- ・ 30～40代：7時間
- ・ 50代：6時間
- ・ 60歳以上：6時間弱

睡眠のメカニズム



03

良い眠りのためにできること

概日リズム（サーカディアンリズム）とは？

日の出とともに起き、日没とともに眠る。人間には大自然のリズムに即した、ほぼ24時間周期の生体リズムが備わっています。この概日リズムによって、眠りやすい時間帯や能率が一番上がる時間帯が決まっており、このリズムを狂わせないように、一定の生活習慣でもって規則正しい生活を送ることも、良い睡眠を取るために必要なことです。

→ リズムのずれを防ぐには、
光による**体内時計のリセット**が大切！



普段の睡眠を見直そう！

- 寝る前の飲酒や喫煙は避ける
- 夕方以降のカフェインの摂取を控える
- ディスプレイなどまぶしいものを避ける
- 就寝1～2時間前の入浴がおすすめ
- 就寝前の部屋の明かりを調節する
- 日中に運動や身体を動かす

健康な生活のためには、
睡眠も重要な役割を果たします

いますぐ
活用

感染対策インフォメーション

感染を防ぐためにできる4つのポイント

01 手洗い等の手指衛生



手や身の回りのものに付着したウイルスが、人の口や鼻、眼などから入って感染するため、予防には、手洗いや身の回りのものに付着したウイルスの数を減らすことが有効です。食事の前後、外出先からの帰宅時などは手洗い・手指消毒をしましょう。手洗いは石けんやハンドソープを使用して、丁寧にを行うようにしましょう。

02 体調不良時は無理せずに



体がだるい、熱がある、のどに違和感があるなど、いつもと体調が異なる時は抗原定性検査キットでセルフチェックし、陽性の場合、一定期間外出を控えることが推奨されています。陰性の場合も、体調の異変が続いている間は基本的な感染予防対策をを継続しましょう。

03 咳エチケット



マスク着用に関する研究を解析した結果では、マスクを着用している人の週あたり感染リスクが着用していない人の0.84倍に低下することが知られています。感染症を他の人にうつさないために、咳・くしゃみをする際はマスクやティッシュ、ハンカチ、袖、ひじの内側などを使って、口や鼻をおさえましょう。

04 換気をする



正しい換気をするためには、空気の流れを作ることが大切です。次の2点の方法を取り入れると効率よく換気を行うことができます。①窓を対角線上で開ける。②窓が1か所しかないワンルーム等では、窓を少し開け、換気扇で強制的に排気する。また、マンション等の集合住宅では24時間換気システムの使用を心がけるとよいでしょう。

重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、医療機関や高齢者施設を訪問する時や、通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時にはマスクを着用しましょう。



健康に関して気になる事がありましたら
お気軽にご相談ください

TEL 027-212-7911



内閣感染症
危機管理統括庁参照

<https://www.cas.go.jp/jp/caicm/index.html>