

あなたも隠れ不眠!?

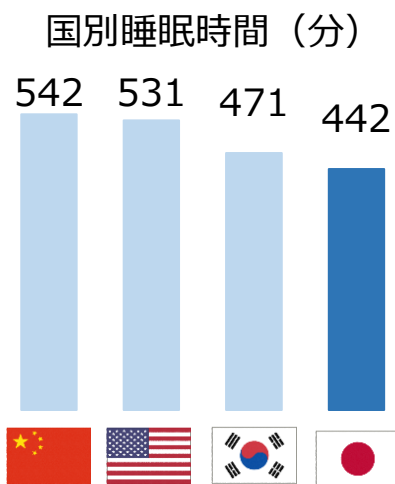
少しの工夫で“ぐっすり睡眠”へ!

埼玉県は不眠大国

睡眠時間が世界ワーストレベル!?

各国の睡眠時間を調べたところ、日本の睡眠時間は世界で最も短いことがわかっています。

また、特定健診質問票によると、例年、埼玉県の睡眠不足の割合が全国平均を上回っており、過去には全国1位になったことも。



本当に怖い! 睡眠不足が及ぼす悪影響

1

健康課題の一因に!?

埼玉県は「HbA1c」「血圧」「LDLコレステロール」が全国と比較して高くなっています。

2

飲酒運転に匹敵!?

睡眠時間が短くなると、場合によっては事故率が11.5倍以上にも跳ね上がります。これは、飲酒運転が引き起こす交通事故のリスクと同程度になります。

3

仕事のミス連発!?

1日の睡眠時間の目安は7時間です。6時間睡眠では10日間、4時間睡眠では7日間継続すると、集中力や注意力が低下すると言われています。

睡眠を妨げている習慣

ストレス

寝る前の食事

アルコールやカフェインの摂取

寝る前のスマホやテレビの視聴

加齢による影響



日中の眠気、起床時の頭痛、熟眠感がないなどの症状が続く場合は、睡眠時無呼吸症候群の可能性もあります。気になる方は専門機関にご相談ください。

今日からできる

睡眠の質をあげる方法



- ・朝食をとる。
- ・就寝3時間前までに夕食を終える。
- ・就寝前の飲酒や喫煙を避ける。



- ・就寝2時間前までにスマホやテレビの利用を終える。
- ・趣味に没頭する時間をつくり、心の健康を保つ。



- ・適度に運動を行う。
- ・体調に合わせて専門家に相談する。

