

# 岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520

岡山市中区浜 472

岡山 EAP カウンセリングルーム

発行責任者:前村沙都子

Tel(086)272-8116 Fax(086)272-0883

<http://okayamaeap.jp>

## 睡眠の質、気にしていますか？



気温や湿度がだんだんと上がってきており、寝苦しさを感じやすい季節ですね。“8時間寝たのに、体や頭がすっきりしないなあ”なんて方もおられるのではないのでしょうか。睡眠は、時間だけでなく、質も大変重要となっています。質の良い睡眠とは「脳と体を回復する深い睡眠」と言い換えることができます。質の良い睡眠をとることで、翌日のパフォーマンス能力が上がるだけでなく、美容や心身の健康にも効果を発揮します。そこで今回は、睡眠の質についてご紹介したいと思います。まずは下のチェックポイントで睡眠の質をチェックしてみてください。

### 睡眠の質チェックポイント

- 目覚めた時にスッキリ感がある
- 起床後4時間後に眠気がなく、頭が冴えている
- 睡眠中何度も起きる、寝つきが悪いなどのトラブルがない

(条件：基本的に同じ時間帯に寝ている。18歳以上。平均睡眠時間が6～8時間。)

ご自身の睡眠の質はいかがだったでしょうか。睡眠の質は、生活習慣を変えることで高めることができます。例をいくつかご紹介させていただきますので、よかったらお試しください。

### 睡眠の質を高める方法

- ①夕方17時以降（起床から11時間後）の仮眠を避ける  
起床から11時間以上経ってから仮眠を取ると、「睡眠」に対する欲求が落ちてしまい、睡眠の質が大幅に落ちてしまいます。
- ②寝る1時間前には脳と体をリラックスさせる  
寝る1時間前にスマホの使用やカフェインの摂取を控えることで脳と体がリラックスし、自然に深い眠りに落ちることができます。また、ぬるま湯につかったりストレッチしたりすることで、脳と体をリラックスさせることができます。
- ③眠る環境を暗くする  
部屋を暗くするなど、環境を整えることで脳に「これから眠ります」というサインを送り、眠りやすくなります。



参考：心と体が軽くなる！睡眠の質を高める3つの方法！：<http://hadalove.jp/sleep-quality-9366>