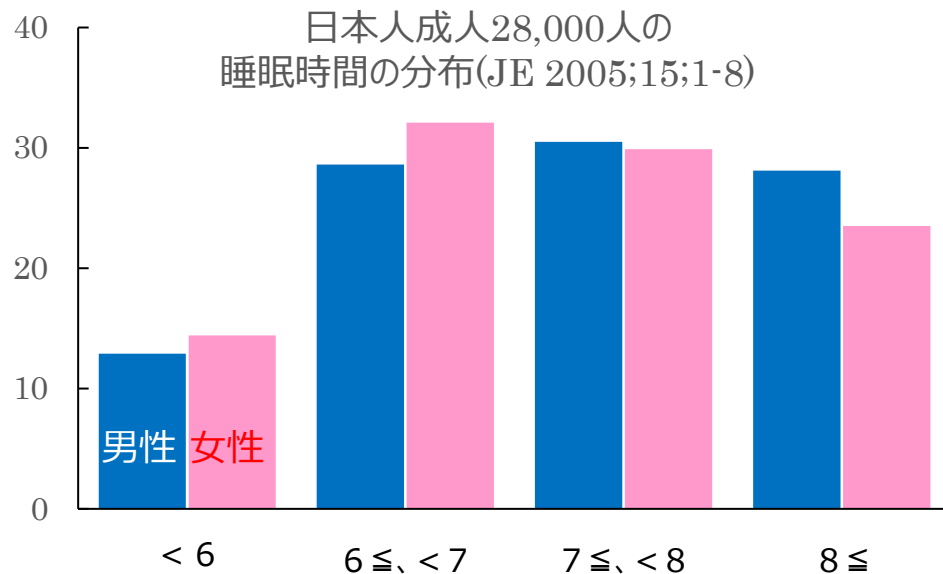


「睡眠は6-8時間を確保しましょう」



およそ**7時間前後**の睡眠時間が、極端に短い睡眠時間や長い睡眠時間である者に比べて、生活習慣病罹患のリスクが低い。

短い睡眠時間(6時間未満)や不眠は、
作業能率や生産性を低下させ、追突事故や自損事故が増え、
事故やヒューマンエラーの危険性が上昇し、
肥満、高血圧、耐糖能障害、循環器疾患、うつ病のリスクとなる



習慣的な寝酒：次第に睡眠の質を低下させ、中途覚醒が増える。

喫煙：ニコチンに覚醒作用がある。就寝1時間前は良くない。

カフェイン：就寝前3-4時間以内のコーヒー、緑茶、紅茶、ココア、
栄養・健康ドリンク剤は良くない。

肥満：睡眠時無呼吸のリスクになる。



眠くなってから布団に入り、起きる時刻は遅らせない。

- ①眠たくなってから寝床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
- ②眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする
- ③眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
- ④寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る