

N

NIIGATA

E

ELECTRONIC

I

INDUSTRIES

A

ASSOCIATION

NEIA NEWS 健康情報

掲載日：平成 28 年 6 月 10 日 NIEA Mail

編集・発行：一般社団法人新潟県電子機械工業会事務局

〒940-2127 長岡市新産 4 丁目 1 番地 9 TEL.0258 (21)5400

良い睡眠でストレスや生活習慣病を予防しよう！！

みなさん、こんにちは。今回は看護師 田中が担当させていただきます。

さて、皆さん、すっかり夜明けも早くなり、朝 4 時ぐらいにはすでに明るくなってきましたね。皆さんは、質のよい睡眠を取れていますか？これから暑い夏を迎えますますます寝苦しく、眠れない日もあるかと思えます。しかし、睡眠をしっかりと取れないと、さまざまな悪影響をおよぼします。

1. 頭がボーッとして注意力が散漫なる。→集中力が低下して仕事の効率が下がります。
この状態が数ヶ月も続くと集中力や注意力、記憶力、活力などがさらに低下、不安やイライラ、自信喪失、疲労感などといった症状が出て大きなストレスを招く。
2. 睡眠不足や睡眠の質の悪化は生活習慣病リスクを招く。
夜遅くまで起きている人や眠りの浅い人は、常に緊張状態である交感神経が優位となって血圧が高い状態が続くため、高血圧を招くと考えられています。睡眠不足は血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの働きを悪くするため、糖尿病の発症リスクを高めることがわかっています。さらに、睡眠不足になると食欲を調整するホルモンに影響して食欲を増大させるため、肥満を招くと考えられています。そのため、質の高い睡眠をとることはとても大切です。ちょっとした工夫で質のよい睡眠を心がけましょう。



■快眠を誘う生活習慣のポイント

入浴は就寝 2~3 時間前に 就寝前はコーヒーや緑茶などのカフェインを含む飲食物は控える

1 日 3 食の食事を規則正しくとる 寝る時間と起きる時間を毎日一定にする

朝、目覚めたらカーテンを開けて自然光を浴びる。

就寝 3 時間くらい前に適度な運動を習慣にする



(公財)新潟県保健衛生センター

■お問い合わせ 025-267-6323 (健康支援課田中)

■健診予約受付 025-267-6328 (予約担当)

情報提供



公益財団法人

新潟県保健衛生センター

〒951-8680 新潟市中央区白山浦 2 丁目 180 番地 5

TEL:025-267-8191(代表・総務課) / FAX:025-232-0891(共通)

■健診予約受付 025-267-6328 <http://www.nhsc.or.jp/>