

# 良い睡眠はとれていますか？



『忙しくて睡眠があまりとれなかった』という話を聞くことがあります。

睡眠は、優先して考える大切な生活習慣一つです。

良い睡眠をとることは、糖尿病の予防にも、糖尿病の重症化の予防にも繋がります。

1日でも早く、睡眠の改善を！

良い睡眠は、**睡眠の量(睡眠時間)**と**質 (睡眠休養感)**が十分確保されていることで担保され、不適切な睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方及び睡眠障害の発症により損なわれます。

## 睡眠に関する推奨事項(「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より)

### 成人

- 睡眠時間は、**6時間以上**を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう。
- 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう。
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要。

### 高齢者

- 寝床にいる時間は**8時間以内**を目安に。
- 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう。
- 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので日中は**長時間の昼寝は避け**、活動的に過ごしましょう。

長い睡眠も良くない。

・死亡リスク↑

・アルツハイマー病発症リスク↑

就寝の1~2時間前に  
ぬるめで入浴。  
熱いお風呂がいいなら、  
就寝3時間前まで

## 理想的な1日の過ごし方



決まった時間に起きる！  
(休みの日も、2時間以上  
ズレない)



体内時計が  
乱れるので  
寝だめX。



軽い運動習慣を  
身につける



カフェイン飲料  
就寝4時間前まで



ケータイ、パソコン等  
使用控える。



カーテンを開ける  
光を浴びる



眠くなったら  
短い昼寝  
午後3時まで  
20~30分以内



音声コンテンツ  
ならOK！  
iPhoneなら、  
「おやすみモード」  
Androidなら、  
「おやすみ時間モード」  
なども活用してみよう！

朝ごはんを食べる

「〇時間寝てるから大丈夫！」ではなく、睡眠の休養感、つまり『睡眠で休養が取れている感覚』が特に重要です。必要な睡眠時間は年齢によっても変化し、個人差もあります。日中の眠気や睡眠休養感に応じてあなたに必要な睡眠時間を探ってみましょう。

色々実践しても改善されない場合、睡眠障害が潜んでいる可能性があるため、医師に相談することをお勧めします。