

さんぽ保健師コラム

(2022年 梅雨号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

沖縄は梅雨入りをして恵みの雨の季節にはいりましたね。

湿気でジメジメしてくると、寝つきが悪くなるなど睡眠にも影響がでることがありませんか。

皆さんは良い睡眠がとれているのでしょうか？

良い睡眠とは朝目覚めた時にスッキリして前日の疲れが回復している状態のことを言います。

睡眠には心身の疲労回復やストレス解消、パフォーマンスの向上など良い効果がたくさんあります。

良い睡眠をとるために毎日の過ごし方でのちょっとしたコツをご紹介します♪

① 朝日を浴びる

朝目覚めたら朝日を浴びて深呼吸、新鮮な空気を体内に取り入れましょう。

体内時計がリセットされて昼間は活動モードになり、夜になると睡眠物質メラトニンの分泌が促されて良い睡眠に繋がります。

② 適度な運動・ストレッチ

昼間の適度な運動（1日20分程度の運動）も良い睡眠に繋がります。ストレッチやヨガなど軽い運動をすることも効果的です。ゆっくりとした呼吸と一緒に行うよう心がけてみましょう。

③ 寝る環境を整える

夜寝る前のスマホやパソコンからの「ブルーライト」は睡眠の大敵です。ブルーライトの光で脳が今は昼と勘違いして寝つきが悪くなりやすく睡眠の質が低下してしまいます。

枕周りもスッキリと整理して、照明もなるべく暗くして眠りやすい環境を整えましょう。

④ 寝る前2時間のリラックスタイム

良い睡眠をとるためには副交感神経が優位になるリラックスした時間を持つことが大切です。

家族・パートナーやペット等とのコミュニケーションや、音楽、アロマ、マッサージなど五感で感じることのできる娯楽時間を持つのも良いですね。

明日の活力と健康に繋がる「良い睡眠」のために毎日の過ごし方のコツを参考にしてみてください。

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)