

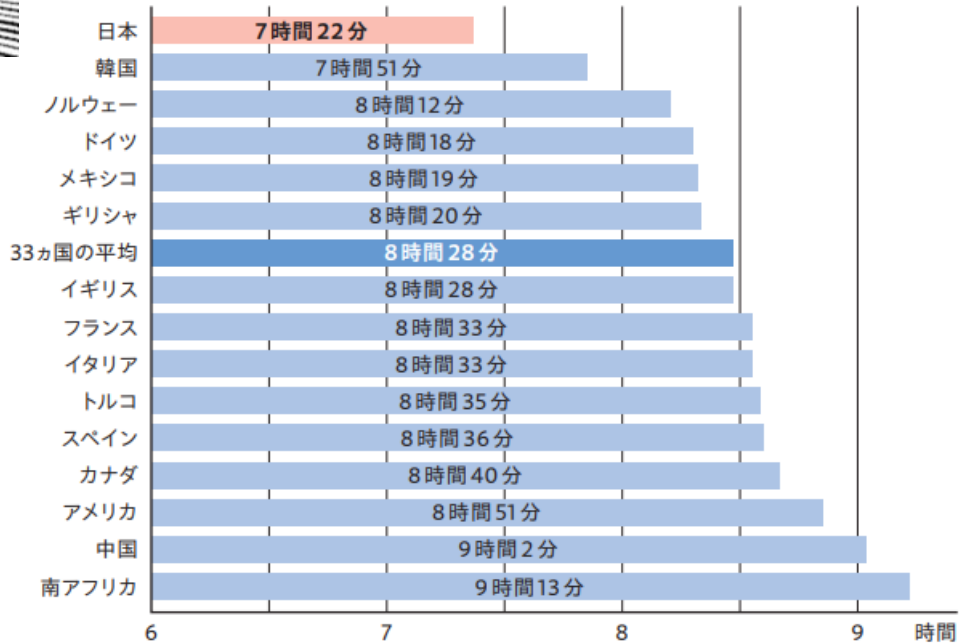
日本は不眠大国

平均睡眠時間は世界最下位

○不眠症って何？

「眠ろうとしても、どうしても眠れない」体験はある⇒ふつうはそのうち眠れるけど…

3日以上
寝れない…
しんどいな



資料:OECD「Gender data portal 2021」

規則正しい生活リズム

- ・週末の夜更かし
- ・休日の寝坊
- ・昼寝のし過ぎ



体内時計の乱れにつながる

ちゃんと朝ご飯をたべよう！

太陽の光を浴びる

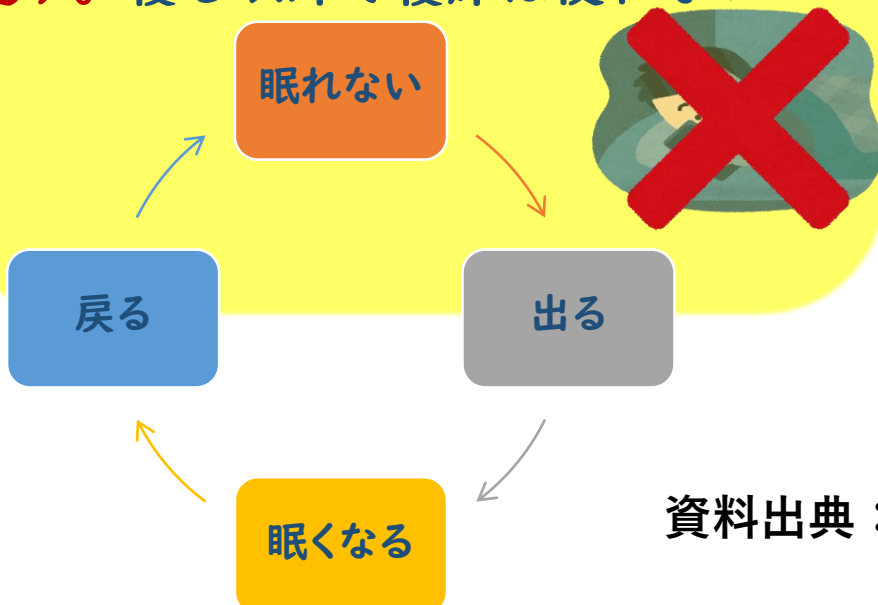
午前早い時間帯に30分程度
夜間のメラトニンの分泌が増加
⇒質の良い睡眠につながる

- ・昼寝は14時までに20分以内で
- ・睡眠リズムを早めるためには起床を15分早くしてみよう

不眠の悪循環を断つ

⇒睡眠の条件づけ

眠れなければ寝床から出て眠くになったら寝床に戻る。寝付けるまで繰り返す。寝る以外で寝床は使わない



睡眠時間にこだわらない

睡眠が足りなくても
日中の活動制限は不要

⇒睡眠が足りなくても
活動を心がけよう

