

良い睡眠で5月病予防！

健康情報発信

新年度は、周囲の環境変化が多い時期です。そんな環境の変化に順応しようとすると、知らず知らずのうちに心身にストレスを与えてしまうこともあります。それらは5月病の原因にもなりかねません。この機会に「良い睡眠」の取り方を実践してみましよう！

主な5月病の症状 こんな症状ありませんか？

5月病は正式な診断名ではなく、新年度の環境の変化についていけず、5月頃に以下のような症状が出現してしまうという適応障害の1つです。

やる気が出ない

体がだるい

思考力・集中力の低下

食欲不振

頭痛

寝付きが悪い



睡眠時間が短いと生活習慣病のリスクも上がります！



糖尿病の発症リスク **1.7倍！！**
高血圧の発症リスク **1.32倍！**

上記のようになる前に...

生活リズムを整える睡眠の取り方のポイント



活動量アップ→からだの疲れ→眠気を誘発

→加齢とともに活動量が低下し睡眠時間が短くなります。

夜遅い食事を、しっかり朝食にシフトさせる

→遅い時間の食事は成長ホルモン分泌を低下させ、疲労回復を妨げ、免疫力も低下させます。

就寝前のアルコール・喫煙・カフェインは睡眠の質を低下させる

※カフェイン含有飲料・・・コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養・健康ドリンク剤など

入浴はぬるめと感じる湯温で、適度な時間・ゆったりと

→熱いお湯は脳への刺激となり、睡眠を妨げます。

就寝前2～3時間はブルーライトに要注意

→スマホやTV、PCの画面は見ない。

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

→意図的に早く寝床に就くと、かえって寝つきが悪くなります。眠くなってから就寝しましょう。

眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

→寝床で過ごす時間が長すぎる可能性が考えられます。

