

保健師だより



第 214 号
2021 年 1 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

あけましておめでとうございます！今年もどうぞよろしくお祈りします。
さて、みなさんは新年に素敵な初夢をみましたか？今回は、健康と関わりの深い睡眠についてお知らせします。

体内時計と睡眠物質が睡眠をコントロール



人は 24 時間の体内時計によって周期的に眠くなったり目が覚めたりします。

2 時から 4 時は眠くなる時間帯

このリズムの中で最も眠くなるのは深夜 2 時から 4 時くらいで、2 番目に眠くなるのが午後 2 時から 4 時ごろです。



朝の光と朝食が体内時計のリズムを整えます！

体内時計は 24 時間より少し長いのですが、朝の太陽の光と朝食はリズムをリセットし整えてくれます。

睡眠の役割

脳や身体の成長と疲労回復
心の安定（ストレスを取り除く）
認知症の原因物質の掃除
免疫力の回復
記憶力の向上



睡眠物質が眠気をもたらします

起きている時間が長くなるほど脳内に睡眠物質が蓄積し眠気が起こります。

すっきり眠気解消！昼寝のススメ

午後 2 時から 4 時までの眠気のピークが来る前に昼寝をすると眠気の解消になり、午後からの作業効率アップにつながります。

🔔 スッキリ目覚める昼寝のコツ 🔔

- ✓ 遅くとも午後 3 時まで
- ✓ 時間は 30 分以内
- ✓ 昼寝前にコーヒーやお茶などのカフェインをとる
- ✓ 起きたらストレッチをする

午後 3 時以降の昼寝は夜間の睡眠に影響し、30 分を超える昼寝は深い眠りに入るため、目覚めが悪くなってしまいます。なお、カフェインは摂取から 30 分～1 時間後に作用がピークとなり、3 時間程度持続するので、昼寝前にとると、昼寝後にすっきり目覚めさせてくれます。



*NASA の実験でも昼の短時間仮眠(お昼寝)により、認知能力が 34%、注意力は 54% 向上することを実証しています。

昼寝の効果

集中力や記憶力の向上
ストレスの軽減
作業効率の向上



睡眠が健康と現場の安全を守ります！

17 時間以上連続で覚醒している（朝 6 時に起きた場合は 23 時）と、飲酒していなくても酒気帯び運転レベルまで精神作業機能が低下します。睡眠不足は心身への影響だけでなく、注意力や作業能率を下げ、事故やヒューマンエラーの危険性を高めます。

今年もしっかり睡眠を確保して、健康第一、安全第一で過ごしたいですね！