

より良い眠りのための

zzzz

# 8つのポイント



## 睡眠リズムを一定に

寝る時間と起きる時間を揃えて、体のリズムを整えましょう



## 適度な運動

定期的に運動を行い、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけましょう



## 昼寝は30分以内で

昼寝をする場合は15時前の30分程度にしましょう



## 眠りやすい環境づくり

リラックスして眠るために、心地よい静かさ、温度、暗さにしましょう



## 夜のお酒は晩酌程度に

寝る前のお酒は眠りを浅くさせます。1日ビール中瓶1本程度が目安です



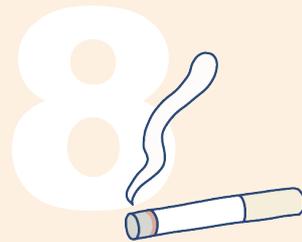
## カフェインは夕方までに

就寝前のカフェインは、気になる場合は控えましょう



## ストレスを発散する

人と話したり、好きなことをしたりしてストレスを溜め込まないようにしましょう



## タバコは控える

眠れなくなるため、タバコは控えましょう

気にしすぎず、  
ほどほどに！



参考文献

Irish, Leah A., et al. (2015). The Role of Sleep Hygiene in Promoting Public Health: A Review of Empirical Evidence. *Sleep Medicine Reviews* 22:23-36.

厚生労働省 e-ヘルスネット 飲酒のガイドライン

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-03-003.html>

イラスト・デザイン：浅沼比奈子