

睡眠休養感を高めよう！

良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です

睡眠時間を十分に確保しましょう
6時間以上が理想

睡眠環境
光・温度・音

寝る前や深夜のパソコン・
ゲーム・スマホ使用は避ける



しっかり朝食、適度な運動
寝る前のリラックスで眠りのメリハリを



嗜好品
カフェイン・お酒・たばこ

夕方以降の カフェイン摂取・飲酒・喫煙は、
睡眠を妨げます



生活習慣
運動・食事・リラックス

ストレスを寝床に持ち込まない
就寝前の夕食や夜食も眠りを妨げます

健康支援センターホームページ https://sweb.u-shizuoka-ken.ac.jp/~kenko/index.html	
健康増進室 (一般教育棟一階)	医務室 (はばたき棟一階)
9時～17時 (金16時)	9時～16時 (金15時)
054-264-5200	054-264-5117

kenko1@u-shizuoka-ken.ac.jp soudan2@u-shizuoka-ken.ac.jp

睡眠環境・生活習慣・嗜好品 に気をつけて Good Sleep

睡眠は最も重要な休養行動です。

睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり
朝、目覚めた時に感じる休まった感覚（睡眠休養感）は
良い睡眠の目安になります。



👉 詳細は、
こちらをチェック



- ◆忙しい生活を送っていると、慢性的な睡眠不足になりがちです
- ◆日中の強い眠気や、週末に長く寝る（寝だめ）習慣は、慢性的な睡眠不足のサイン
- ◆睡眠不足は、肥満・メタボリックシンドローム、循環器系疾患（高血圧、狭心症、脳卒中）、うつ病などの発症リスクになり、勉強や仕事の効率も低下させます
- ◆睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても、睡眠休養感が高まらない場合、不眠症、閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害や、うつ病などが隠れている可能性がありますので、医師に相談をしてください。

