

睡眠衛生の基本 SHP/Tを知ろう！

睡眠衛生とは？

- 眠るために必要な基本の事柄です。
朝日を浴びること。
昼間の心身の活動。
夜間の適切な睡眠環境（暗さ、静けさ、温度、湿度）。
規則的で適切な食事。
- 不適切な薬物（カフェイン、アルコール、ニコチン）使用は、睡眠衛生の基本に反する。

睡眠衛生を守れていないと

- ・ 眠りたいときに眠れず、
- ・ 睡眠不足になり、
- ・ 眠ってはいけないうきに眠くなって、
- ・ 頭がうまく働きません。

- ・ 睡眠不足症候群、という病名もあります。
落ち着きがなくなり、注意力・集中力・意欲が低下、
イラツキ、仲間とうまくやっけていけなくなり、
疲れ、食欲がなくなり、気分も落ち込みます。
- ・ 十分眠れると症状はよくなります。

睡眠衛生を守ってないと睡眠不足症候群が心配です。

では対策は？

- SHP/T (sleep health practice/treatment)

基本は4つ

- 朝の光を浴びること
- 昼間に活動すること
- 夜は暗いところで休むこと
- 規則的な食事をとること
- 眠気を阻害する嗜好品を避けること
(カフェイン、アルコール、ニコチン)

睡眠衛生の基本 = SHPTの確認を！

- 朝の光を浴びること
- 昼間に活動すること
- 夜は暗いところで休むこと
- 規則的な食事をとること