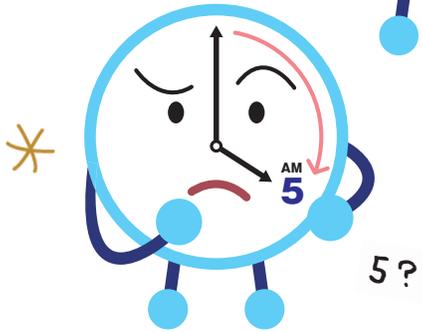
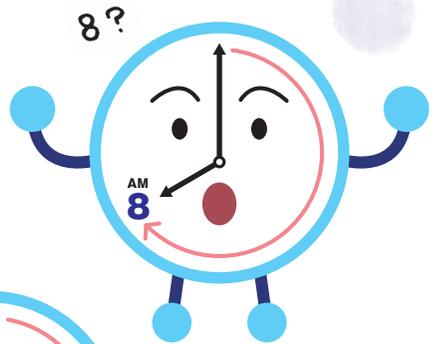


Q 1日の睡眠時間は8時間がいい？

ウソ A

必要とされる睡眠時間は、個人差も大きく年齢によっても変わります。目覚めた時にある程度の満足感があり、日中に眠気やだるさなどを感じず活動できるなら、何時間でも問題ありません。



世界睡眠デーに考える

睡眠の

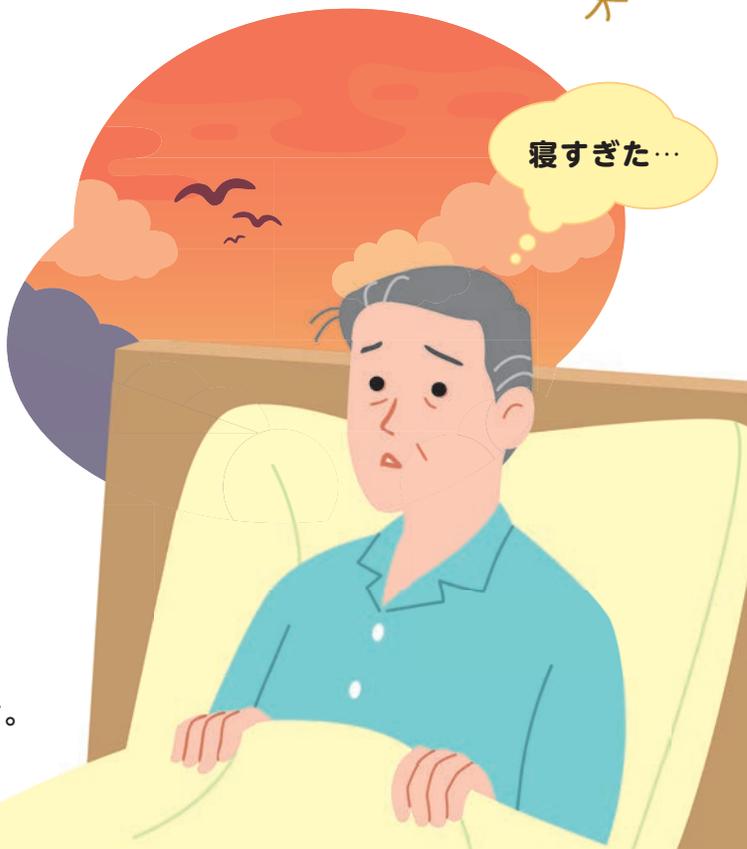
ウソ？

ホント？

Q 休日に寝だめすれば、睡眠不足は解消できる？

ウソ A

寝だめは、眠気やだるさの一時的な解消にはなりますが、睡眠本来の役割である、脳や体の疲れを一気に回復させるということできません。



Q 睡眠不足は病気の原因にもなる？

ホント A

慢性的な睡眠不足はホルモン分泌に悪影響を及ぼし、自律神経のバランスも崩してしまいます。その結果、高血圧・糖尿病・うつ病・認知症などのリスクが高まります。



### 毎日同じ時間に 寝床に入る方がいい



寝つけないまま寝床で過ごすのは、  
ストレスになり緊張をよびます。  
不眠で悩んでいる場合は、眠くな  
るまでは寝床に入らず眠気がきて  
から寝床に入りましょう。

ウソ

A



### 午後10時から午前2時は “睡眠のゴールデンタイム”



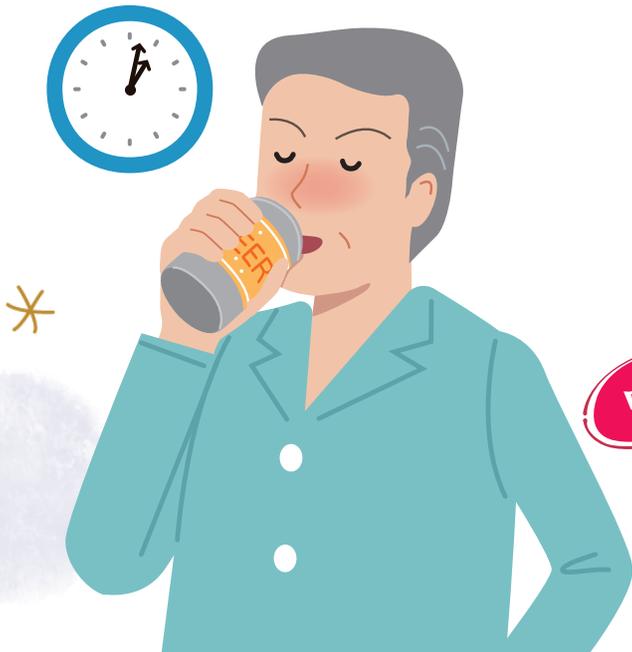
成長ホルモンが分泌される時間帯を“  
睡眠のゴールデンタイム”と呼びます。し  
かし、成長ホルモンが分泌される時間帯  
は限られているわけではありません。何  
時に寝ても、寝始めの3時間にぐっすり  
と眠れていれば成長ホルモンは分泌され  
ます。

ウソ

A

## 世界睡眠デー

「世界睡眠デー」は、2008年から世界睡眠協会（World Sleep Society）が主催し、毎年開催される世界的な啓発イベントです。世界睡眠デーは、睡眠を称え、医療、教育、社会問題、運転など、睡眠に関連する重要な問題への行動を呼びかけることを目的として制定されました。睡眠障害の予防と管理の改善を通じて、睡眠問題が社会にもたらす負担の軽減を目指しています。



### 寝る前にお酒を飲むと、 よく眠れる



アルコールには神経細胞の活動を抑制し眠気  
を生じさせる作用があるため、寝つきはよく  
なるといえます。しかし、アルコールによる  
眠気の効果はすぐに薄れるため、中途覚醒が  
増え、睡眠の質に悪影響を及ぼします。

ウソ

A