

# ほけんだより

2026年 1月号



## 今朝スッキリと目覚められましたか？

本年もよろしくお願いいたします。寒さが増してくると、布団から出るのがおっくうになりがちです。睡眠は、身体だけでなく心の健康にも深く関わっており、不眠や睡眠不足はメンタル不調と密接な関係があります。しかし、日本の働き世代では睡眠時間が短く、30～50代の約3人に1人が「睡眠で充分に休養がとれていない」と感じているという調査結果\*1もあります。年明けで公私ともに忙しい時期は、どうしても睡眠時間が短くなりがちです。今回はこころと身体の健康を保ちながら、仕事で力を発揮できるよう、良い睡眠のポイントをご紹介します。

\*1：厚生労働省令和5年国民健康調査



### ➤ 良い睡眠の3要素

睡眠「時間」が短くなると、睡眠不足によって倦怠感や頭痛、日中の強い眠気など様々な不調を感じた経験のある方も多いのではないのでしょうか。睡眠時間をしっかり確保したいと分かっているけど、特に年末年始は忙しさから十分な時間をとるのが難しいのも現実です。そんな時は、少しでも睡眠で休養を取るために、「時間」だけでなく「質」と「リズム」に注目してみましょう。

### ➤ 睡眠の「質」を高める

#### 1. 寝室は月明かり程度の明るさに

寝室が明るいと眠りの質を悪化させます、月明かり程度（3ルクス）に調整しましょう。

#### 2. めるめのお湯に浸かりリラックス

人は体温が下がる時に眠くなる性質があります。39℃程度のぬるめのお湯に10～15分ほど浸かると、深部体温が上がり、その後ゆるやかに下がるため、入浴後1時間半～2時間のタイミングで布団に入ると“深い眠り”につきやすくなります。



#### 3. 夕方以降のカフェインは控えめに

仕事が立て込むこの時期、「もうひと頑張り」とコーヒーやエナジードリンクに手を伸ばす方も多いかもしれません。一時的には集中力が高まりますが、夜まで眠気を覚ます効果が残ると睡眠の質が低下し、翌日のパフォーマンスに影響します。夕方以降は麦茶やルイボスティーなどカフェインを含まない飲み物に変えてみましょう。「頑張るための一杯」も、飲むタイミングを工夫することで、体をいたわりながら力を発揮できます。

### ➤ 睡眠の「リズム」を整える

#### 1. 寝る1時間半前からはスマートフォン、PC利用は避ける

スマートフォンやパソコンの画面から出るブルーライトは、脳を刺激して眠気を遠ざけます。就寝の1時間半前程度から、画面を見る時間を減らし、“おやすみモード”に切り替えましょう。

#### 2. 起床後に朝日を浴びる

朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、夜に自然な眠気が訪れやすくなります。在宅勤務の日は、意識的に窓際やベランダで日光を浴びましょう。



#### 3. 朝食を食べる

よく噛んで食べることで体温が上がり、脳も身体も活動モードに切り替わります。しっかりと朝食を摂ることが理想ですが、忙しいときは野菜ジュースや豆乳、ゼリーだけでもOKです。

