

4S習慣通信

Vol. 38

4S習慣推進チーム

担当：花岡

今回のテーマ：睡眠に関する〇×クイズ

「質の良い睡眠」は心身に良い影響を及ぼすことを、過去の4S通信でもご紹介いたしました。今回は、睡眠に関するクイズで皆さんに知識を深めていただけたらと思います。〇・×で回答し、全問正解を目指しましょう！

Q1 運動習慣は睡眠の質に関係がある



- A. ○：運動習慣がある人には、不眠が少ないことがわかっています。習慣的に続けることで効果UP!

Q2 入浴時間を就寝の直前にすると寝付きがよくなる

- A. ×：深い睡眠をとるには就寝直前、寝付きを優先させる場合には就寝の2～3時間前の入浴が理想です。



Q3 夜によく眠れるように、昼寝はしない方がよい

- A. ×：昼寝は午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。15～30分程度の昼寝を上手に利用することで、夕方うたた寝が減少し夜によく眠れるようになります。



Q4 起床時に日光を浴びることで睡眠の質がUPする

- A. ○：起床直後に日光を浴びることで体内時計がリセットされ、24時間の周期を整える作用があります。また、夜にメラトニンという睡眠の質を高めるホルモンの分泌を促す作用もあります。



Q5 寝る前にブルーライト（スマホ等）を浴びても、すぐに眠ることができる場合は特に控えなくても良い

A. ✕：夜間にブルーライトを浴びると、メラトニンの分泌が抑えられてしまいます。その結果睡眠リズムが後退し、朝はまだ体内時計は睡眠モードということに。そこで無理やり起きると自律神経のバランスが崩れ不調の原因となります。



Q6 寝付きが悪い夜は、1杯程度の寝酒を飲むと良い

A. ✕：寝酒を飲むことで一時的に寝付きが良くなるかもしれませんが、睡眠薬代わりの寝酒は深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となります。



Q7 睡眠時間を十分に確保できない場合、入眠から90分の質を高めることが重要である

A. ○：私たちは入眠から90分間で最も深い睡眠をとることが出来ます。この「睡眠のゴールデンタイム」で眠気を解消し、自律神経を整えるなど、様々なコンディションを整えます。睡眠時間を十分に確保できない場合にはゴールデンタイムの質を高めましょう。



全問正解できましたでしょうか？
日々の睡眠を味方につけ、
健康な毎日を送りましょう！



次は身体活動についてです☆お楽しみに！