スーミンの「眠れてますか？」日めくり

（相談窓口一覧）

このみずみずしさを未来へ
鳥取県

1

睡眠は、心と体の栄養です

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります

2

深い眠りで、こころの回復

3

ベッドのスマホ、不眠のもと

スマホの青い光は脳を刺激します

4

（クスリ）飲むなら、（酒）飲むな

飲酒により薬の効能が変わります

5

明日のことは、
よく眠ってから考える

6

朝の陽（ひかり）が、リズムを作る

体内時計は、起床直後の
太陽の光でリセットされます

7

眠くなってから、フトンの中へ

眠くないのに無理に眠ろうとすると、
かえって緊張を高め
眠りへの移行を妨げます。

8

ちょっと、そのイビキ、大丈夫？

いびきに病気が
かくれていることもあります

9

日中の眠気は、不眠のサイン

専門家に相談しましょう！

10

ぐっすり、すっきり、

質の良い睡眠

11

足のむずむず、ピクピク、診断を

レストレスレッグスなどの病気の場合もあります

12

寝る前の運動、ほどほどに

激しい運動は不眠につながります

13

長く続く不眠は、うつの始まり？

うつ病の9割の方に
睡眠障害がみられます

14

一人で悩まず、まず相談

15

寝る前の食事、体を起こす

16

薬は、指示を守って、よく相談

疑問や不安がある場合には、
医師や薬剤師に相談しましょう

17

不眠で寝酒、ますます不眠

アルコールには利尿作用や、
眠りを浅くする作用があります。

18

夜も昼も寝過ぎは、まず相談

ナルコレプシーなどの
過眠症の可能性もあります

19

無呼吸、心も体も危険サイン

睡眠時無呼吸症候群などの
病気の可能性もあります

20

刺激は深い眠りを妨げる

カフェインの含まれた飲料や
光の刺激は覚醒を助長します

21

ほどよい運動、良い睡眠

日中に適度な運動を行うと、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることに役立ち、睡眠の質が良くなると考えられます

22

だらだら寝の生活、リズムを乱す

寝床で長く過ごし過ぎると
熟睡感が減ります

23

昼寝は、30分までを午後の始めまでに

午後の眠気による
仕事の問題改善に役立ちます

24

規則正しい生活は、

早起きから

25

寝だめは禁物

睡眠はためることができません

26

不眠には、薬だけでなく工夫も必要

自分に合ったリラックス法を試してみて、
不眠の心配を忘れてみるのもよいでしょう

27

みんなの不眠は、5兆円？

不眠による生産性の低下、
医療費等で経済的損失

28

良い睡眠が、生活習慣病を予防する

睡眠不足や不眠を解消することで生活習慣病も発症を予防できるとされています

29

自分にあったリラックス法で

30

睡眠はひとそれぞれ、自分にあった睡眠を

必要な睡眠時間は個人差があります。
日中の眠気で困らない程度の
睡眠をとりましょう

31

熟眠、快眠、

やっぱりスーミン