

～5人に1人は睡眠不足?!～

# 仕事の生産性アップの鍵は“睡眠”



日本人の睡眠時間は年々減少し、今や5人に1人が睡眠に問題を抱えているといわれています。忙しいからといって睡眠をおろそかにすると、健康を損なうだけでなく、記憶力や集中力といった仕事の生産性を低下させる可能性があるため、毎日の睡眠はとても重要です。

## 睡眠の質を高める習慣とは？

睡眠不足は注意力や作業の能率を低下させ、事故やヒューマンエラーを高める危険性があります。日中に眠気を感じたらそれは睡眠不足のサイン。適当な睡眠時間が取れない場合は、まずは睡眠の質を高めることが大切です！

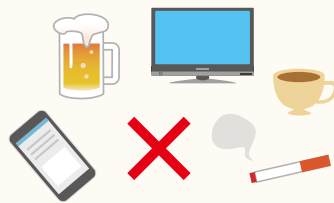
### 睡眠の質を高める習慣

#### その1 毎朝同じ時間に起きる



毎日同じ時間に起き、太陽光を浴びて体をリセットさせましょう。休日の寝だめはNG。寝坊しても30分以内に！

#### その2 就寝前の習慣を見直す



就寝前のカフェイン摂取や寝酒、喫煙は避けましょう。布団に入ったらスマホやテレビは観ない習慣を！

#### その3 就寝環境を快適にする



寝室の明るさや音、温度、湿度などを快適にすることで、寝つきの改善や夜中の覚醒を防げます

## 体内リズムを整える食事

一日は24時間ですが、私たちの体内リズムは少し長く活動しているため、このズレを毎日調整することで、睡眠の質を高めます。そこで、体内時計をリセットするスイッチとなるのが「太陽の光」と「食事」。太陽の光で脳が目覚め、食事を取ることで内臓の働きを調整します。

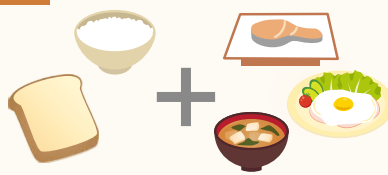
### おすすめの食事の取り方

#### その1 必ず朝食を取る



朝食を取ることで、内臓の働きを調整する「末梢時計」がリセットされます。忙しくても起床後2時間以内に食べる習慣をつけましょう！

#### その2 朝食は「炭水化物+たんぱく質」



炭水化物は体を動かすエネルギー源に、たんぱく質は体内時計を効率よく働かせるカギに。ご飯やパンと一緒に魚や卵、豆腐などを食べましょう

#### その3 夕食と朝食の間は十分に



夜遅い食事は寝るまでに消化が間に合わず、体内リズムが乱れる原因に。夕食と朝食の間は10時間以上が理想です

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ  
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3  
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/