

朝起きるのが苦手な方へ

睡眠(体内時計)のお話



よい睡眠と気持ちのいい目覚めは、**体内時計の働き**がポイントです。

規則正しい体内時計の働きと**眠くなるホルモン(メラトニン)**を上手に利用して、さわやかな朝を迎えましょう。

体内時計の働きの乱れは、眠くなるホルモン(メラトニン)の分泌が抑えられ、不眠につながることも!

快眠3カ条

その1 朝日を浴びる



体内時計がリセットされます。

その2 就寝1時間前から暖色照明(オレンジ色の照明)へ



蛍光灯に多く含まれる青色の光は、メラトニンの分泌を低下させます。

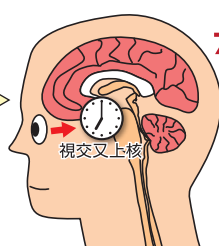
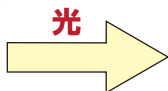
その3 就寝前のスマートフォンの使用を控える



強い照明により体内時計の働きが乱れてしまいます。

体内時計とメラトニンの分泌

目の奥にある体内時計の司令塔(視交叉上核)は、**強い光に反応**して体を睡眠から覚醒モードに切り替えます。そしておよそ**14~16時間後にメラトニンを分泌**するようセットします。



7時

およそ14~16時間後



21~23時

メラトニンは**暗い環境で分泌**され、**明るい環境では消退**します。



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：豊島礼子／看護学修士（広島大学大学院医歯薬保健学研究科成人看護開発学）
森山美知子氏の下、働く人の慢性疾患ケアについて研究を進める。

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/