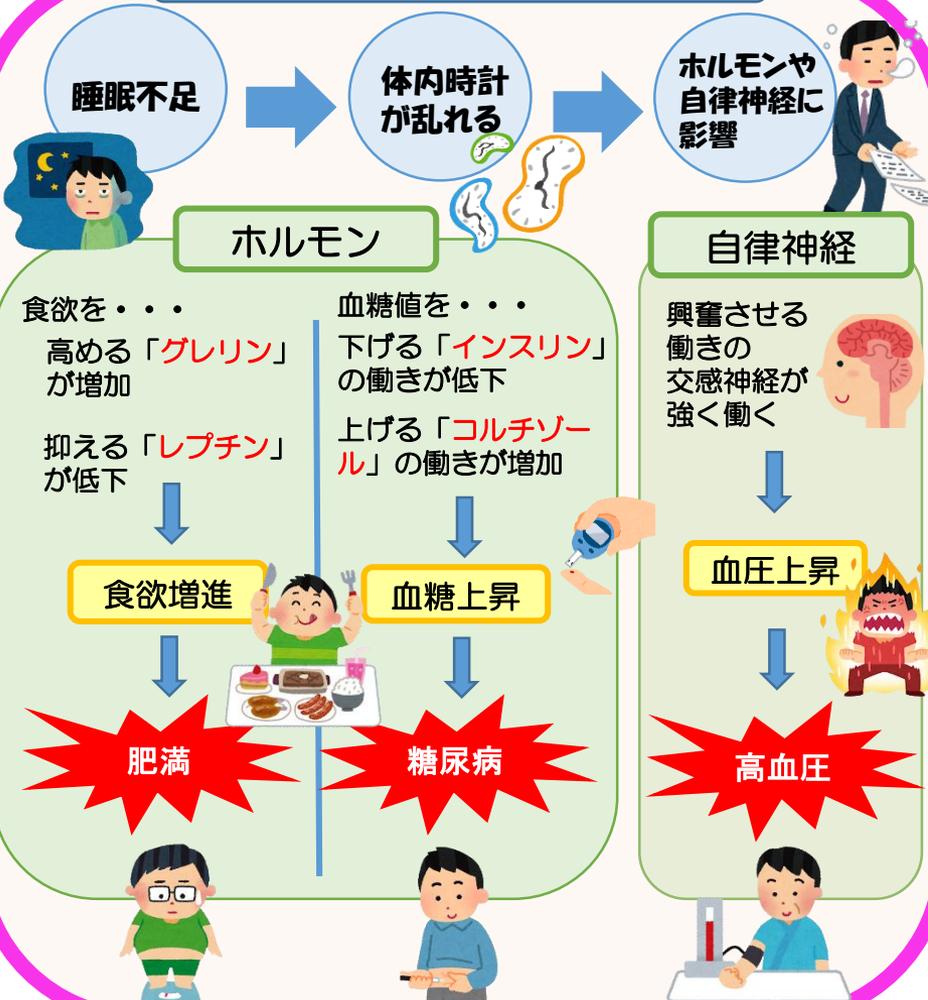


睡眠と生活習慣病の深〜い関係

8月27日～9月10日は秋の睡眠健康週間です。
最近の研究では、睡眠不足が肥満を助長し、生活習慣病を引き起こすことがわかってきました！

睡眠不足が引き起こす悪影響



睡眠にまつわるさまざまなデータ

肥満

5時間未満の睡眠を続けていると、肥満になりやすい！

睡眠 5時間以上

1.36倍

睡眠 5時間未満

高血圧

睡眠時間が5時間以下では、高血圧発症リスクが1.32倍に！

睡眠 7～8時間

1.32倍

睡眠 5時間以下

糖尿病

1年以上不眠が続くと、1.7倍糖尿病になりやすい！

ぐっすり眠れています

1.7倍

不眠 1年以上

質のよい眠りのために

生活習慣を整えて、体内時計の乱れを直しましょう！

規則正しい食事

朝食にはタンパク質を！

朝目覚めたら自然光を浴びる

就寝前はカフェインを含む飲食物は控える

起床・就寝時間を一定に

入浴は就寝2～3時間前に

ぬるめのお湯にゆっくりと

就寝前にPC、スマホなどの画面を長時間見ない

