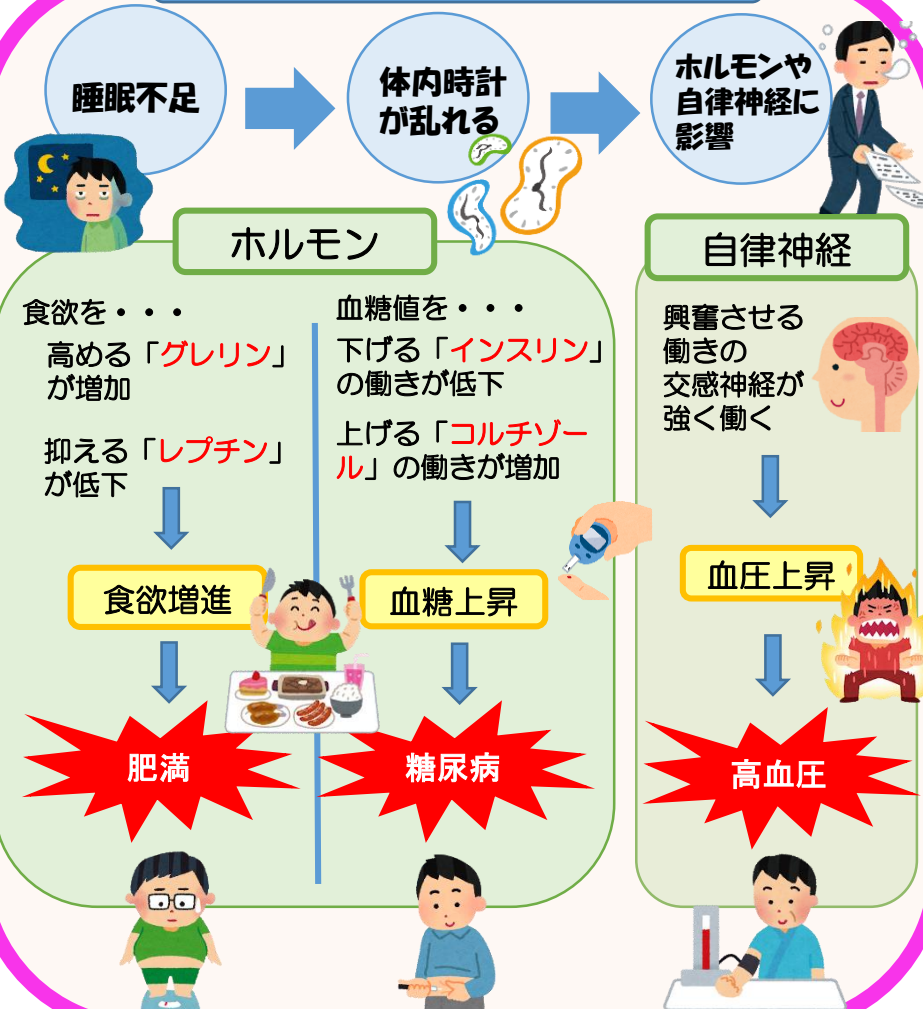


睡眠と生活習慣病の深〜い関係

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	高血圧	糖尿病
5時間未満の睡眠を続けていると、肥満になりやすい！	睡眠時間が5時間以下では、高血圧発症リスクが1.32倍に！	1年以上不眠が続くと、1.7倍糖尿病になりやすい！
睡眠 5時間以上	睡眠 7～8時間	ぐっすり眠れています
1.36倍	1.32倍	1.7倍
睡眠 5時間未満	睡眠 5時間以下	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
- 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
- 就寝前はカフェインを含む飲食物は控える**
- 就寝前にPC、スマホなどの画面を長時間見ない**