

令和5年3月 安全衛生メッセージ

健康は 日々の予防と 笑顔から



良い睡眠で、
からだもこころも
健康に。



健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠 12 箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



GABAは、脳や脊髄などの中枢で働く神経伝達物質であり、抗ストレス作用や、神経の興奮を静める効果があります。

GABAを含む主な食品

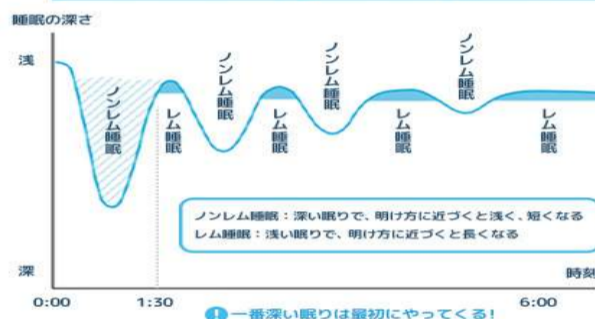
- ・穀物類(発芽玄米、あわ、きび、ひえなど)
- ・野菜類(トマト、ナス、ケール、ジャガイモ、パプリカなど)
- ・果物類(メロン、バナナなど)
- ・発酵食品(納豆、漬物、キムチ、ヨーグルトなど)
- ・その他(カカオなど)



睡眠のパターンと睡眠の役割

黄金の90分とは！

図：睡眠は「ノンレム」と「レム」の繰り返し



ノンレム睡眠：脳も身体も休息 レム睡眠：脳は活動、身体は休息

睡眠ミッション

- ① 脳と体に「休息」を与える
- ② 「記憶」を整理して定着させる
- ③ 「ホルモンバランス」を調整する
- ④ 「免疫力」を上げて病気を遠ざける
- ⑤ 「脳の老廃物」をとる

睡眠には**メラトニン**がカギ！！

⇒人の身体には朝起きて、夜眠るという睡眠のリズムがあり、体内時計がそのリズムを作り出しています。そのリズムを調整する重要な働きを持っているのが「**メラトニン**」です。メラトニン分泌を促す必須アミノ酸は、トリプトファン・GABA・グリシンがあります。

トリプトファンは、セロトニンやメラトニンを作る材料となります。セロトニンは脳内で働く神経伝達物質の一種で、精神や感情の動きを落ち着ける・和らげる効果があります。メラトニンの原料は「セロトニン」で、トリプトファンは「**ビタミンB6**」らとともにセロトニンの原料になります。

トリプトファンを含む主な食品

- ・大豆製品(豆腐・納豆・味噌・豆乳など)
- ・乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズなど)
- ・魚介類(サケ・サンマ・イワシ・マグロ・カツオなど)
- ・果物類(バナナ、アボカド、キウイフルーツなど)
- ・その他(アーモンド・クルミなどのナッツ類、はちみつ、白米、鶏卵など)



ビタミンB6を含む主な食品

- ・乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズなど)
- ・肉類(鶏肉、牛レバーなど)
- ・魚介類(サケ・サンマ・イワシ・マグロ・カツオなど)
- ・野菜類(トウガラシ、ニンニクなど)



グリシンは、赤血球や肝臓における重要な役割を担っており、身体の末端部分の血流量を増やして深部体温(内臓部分)の熱量を下げる働きがあります。深部体温の低下は、睡眠の質をあげる効果があります。

グリシンを含む主な食品

- ・肉類(豚、牛、鶏など)
- ・魚介類(エビ、カニ、イカ、ホタテ、カジキマグロなど)
- ・野菜類(えだまめ、そらまめ、グリーンピース、ほうれんそう、ブロッコリー、ニンニクなど)

