

CONTENTS

1	睡眠には種類がある	4
	ノンレム睡眠とレム睡眠	4
	睡眠のしくみと役割	4
2	睡眠のはたらき	6
	スポーツ選手も大事にする睡眠のはたらき	6
	体の調子を整え、病気を予防する	6
	心を休ませ、安定した強いメンタルに	7
3	現代人の睡眠事情	8
	日本人は睡眠時間が短い？	8
	「睡眠負債」の悪影響	9
4	睡眠不足によるビジネスへの影響	10
	睡眠不足が事故につながる	10
	睡眠不足と感情のコントロール	11
5	適切な睡眠時間や起床・就寝時間	12
	適切な睡眠時間はどれくらい？	12
	自分に必要な睡眠時間を知ろう	12
6	眠りの深さ	14
	年齢によって眠りの深さは変わる？	14
	深い睡眠をとるためにできること	15
7	朝型・夜型と社会的ジェットラグ	16
	あなたは朝型？夜型？	16
	社会的ジェットラグに注意！	17
8	良い睡眠をとるためのポイント(朝～日中)	18
	朝の光で体内時計をリセット	18
	上手に体内時計をリセットする方法	18
	「朝食」と「適度な運動」がカギ	19



9	良い睡眠をとるためのポイント(夕方～夜)	20
	夜は「強い光」を避ける	20
	カフェイン・タバコ・お酒と睡眠の関係	20
	よく眠るための入浴・運動のポイント	21
10	良い睡眠をとるためのポイント(就寝時)	22
	「入眠儀式」はほどほどに	22
	考えすぎないことも大切	22
	眠れないときはどうする？	23
11	良い睡眠をとるためのポイント(寝具・寝室環境)	24
	季節によって睡眠も変わる	24
	部屋の温度設定はどれくらい？	24
	照明や音にも気を配る	25
12	オフィスで仮眠をとるときのポイント	26
	仮眠をとると作業効率アップ？	26
	上手な昼寝をとるコツ	26
13	夜勤・交替制勤務の睡眠	28
	シフトワーカーは睡眠に問題を抱えやすい	28
	シフトの工夫	28
	夜勤前の仮眠	28
	夜勤中の仮眠	29
	夜勤後の仮眠	29
14	睡眠の問題にお困りのときは	31
	睡眠障害とは？	31
	眠れない日が続いたら医療機関へ	32