

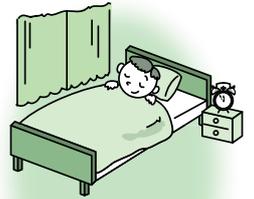
## ～ 快適睡眠で心と体の健康を保ちましょう!～

睡眠は、健康を維持するために欠かせないものです。睡眠不足は心や体にさまざまな影響を及ぼします。「ぐっすりと眠れない」「早朝に目が覚めてしまう」などの不眠症状は、「うつ」で見られる身体症状(肩こり、頭痛など)の中でも最も自覚しやすい症状とされています。

快適睡眠を心がけ、心と体をいきいきと保ちましょう!!

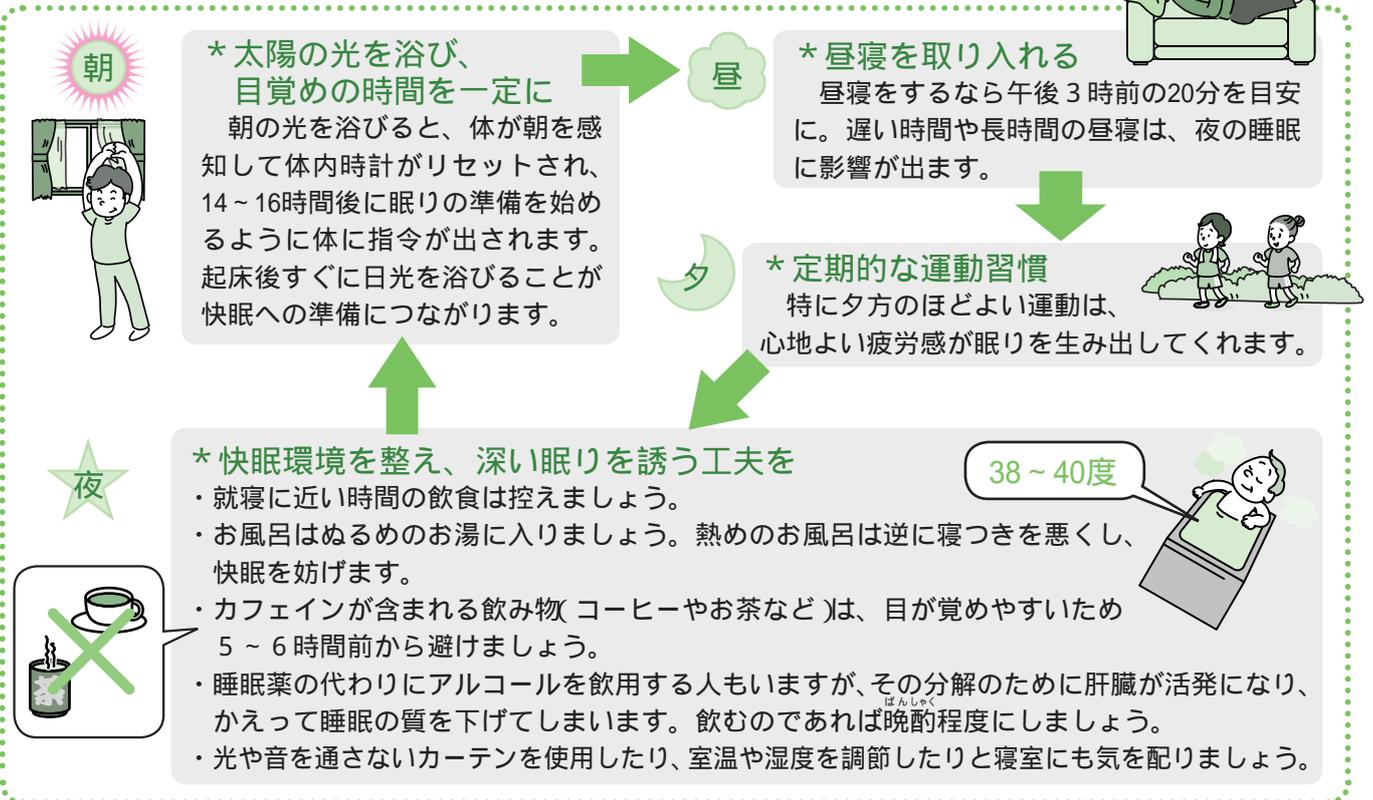
### 睡眠の効果について

- ・ 体と脳を休める → 疲れを癒す  
→ ストレス解消
- ・ 成長や疲労回復に役立つホルモンやウイルスなどを撃退する免疫物質の分泌が活発になる。  
特に深い眠り(ノンレム睡眠)の時に多く分泌される。



**ポイント** 睡眠時間には、個人差があります。日中元気に活動できていれば時間の長さは問題になりません。目覚めた時の「眠った～!!」という熟睡感が大切です。熟睡感を得るにはノンレム睡眠が重要です。効果的なノンレム睡眠を獲得するためには、午前0時前の就寝を心がけたいものです。

### 快適な睡眠のために!!



### こんな症状が見られたら!!

疲れているのに2週間以上、眠れない日が続いている。

不眠や意欲・興味の低下は「うつ」のサインかもしれません!!

快眠環境を整えても眠れないのであれば、専門医療機関(精神科・心療内科など)や、専門機関(保健センター・保健所)に相談しましょう。

