

コラム

「快眠のコツを身につけてすっきりと目覚めたい！」



人は、人生のおよそ3分の1もの時間を、睡眠に費やすといわれています。先進国の中で、トップクラスで睡眠時間が短いといわれている日本。さらに、日本人は睡眠時間が長くても、睡眠の質に満足していない人が多く[※]、日本は「睡眠不足大国」といわれています。

大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区 社長：上原 茂〕（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）」では、季節やトレンドに合わせて、あなたのお役に立つコラムを随時更新しています。

1月31日に新着公開した「快眠のコツを身につけてすっきりと目覚めたい！」では、林田 健一先生監修のもと、今日からスタートできる快眠対策についてお聞きしました。

◆新着情報 コラム「快眠のコツを身につけてすっきりと目覚めたい！」

<https://www.taisho-kenko.com/column/128/>

目次

- ・しっかりとらなければ損をする！？ 睡眠の意外な役割とは？
- ・睡眠で大切な 3 大要素は「量（時間）」・「質」・「リズム」
- ・「スッキリしない目覚め」には 2 つの理由があります
- ・良質な睡眠を妨げる NG 習慣とは？
- ・「快眠」のコツでぐっすり眠り、スッキリ目覚める
- ・自分にとってのベストな睡眠「テラーメイド睡眠」という考え方

寝ている時間も人生の一部。この時間も有意義なものにして、よりよい人生を送りましょう。

大正健康ナビは、生活者の日常生活に寄り添い、「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、みなさまの健康の維持・増進にお役立ていただけるサイト運営を目指しております。当社は、これからも健康と美を願う生活者に納得していただける優れた医薬品・健康関連商品、情報及びサービスを、社会から支持される方法で創造・提供することにより、社会へ貢献してまいります。

【監修者プロフィール】

医療法人社団 SSC 理事長 スリープ・サポート クリニック院長

林田 健一（はやしだ・けんいち）先生

日本睡眠学会評議員・総合専門医、日本精神神経学会専門医、精神保健指定医、日本医師会認定産業医、医学博士。1996 年東京慈恵会医科大学卒業。同精神医学講座へ入局、睡眠医学を専門とし、臨床研究と治療に取り組み、2007 年スリープ&ストレス クリニック（大崎院）を開設。13 年医療法人社団 SSC 理事長に就任、18 年スリープ・サポート クリニック（鮫洲院）を開設。著書に『朝、スッキリ目覚め「いい眠りだったな」とつい言うてしまう本』（主婦の友社）など。

■ご参考

- 大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、お悩みの原因、症状、対策や治療・予防法などをご紹介します。いろいろな疑問に専門家が分かりやすくお答えしています。