

良い睡眠は心臓病・脳卒中・脂肪肝の予防効果あり！

ウォーキングなどの適度な運動によって睡眠を改善する効果があります。特に女性は効果的！



保健師 大岡睦子

厚生労働省が発表した 2021 年度「健康実態調査結果の報告」によると日本人の 8 割は、睡眠について なんらかの悩みウィ抱えていることが分かった。

「夜間、睡眠途中で目が覚めて困った」・・・47%

「日中眠気を感じた」・・・37%

「睡眠全体の質に満足できなかった」・・・35%

良い睡眠をとることで、心臓病・脳卒中を 72% 予防できる可能性がある。

(欧州心臓病学会)

- ・ 1 番に 7~8 時間の睡眠をとる人
- ・ 不眠症になることが少ない人
- ・ 日中に過剰な眠気を感じる事が無い
- ・ 睡眠時無呼吸がない
- ・ 生活パターンが朝方の人



心血管疾患のリスクが 75% 減少
心臓病と糖卒中のリスクが 22% 減少



日中の座位時間を少なくする。今より 1 時間減らしましょう

運動はややきつめの運動が効果的。 速歩やダンス・卓球・

スイミング等を行った日はよく眠れます！