

メンタルヘルスにもつながる

『質』の良い睡眠とは？



脳もからだもしっかりと休むことができている睡眠のこと。夜に自然と眠気が生じ、深くぐっすり眠れたと実感でき、朝スッキリ目覚められるような睡眠が理想的です。

からだに与えるメリット

疲労の回復



就寝中は、大脳も自律神経も起きて活動していたときの重労働から解放され、疲労回復物質の働きで疲労が回復します。とくに深い睡眠が得られているときは、疲労回復物質がたっぷり分泌されます。

肥満の防止

睡眠時間が短かったり睡眠の質が悪かったりすると食欲に関するホルモンのバランスが乱れ、食欲が増進して太りやすくなります。



睡眠の質を向上させる方法

毎朝同じ時間に起きる



睡眠と覚醒のリズムが乱れないようにすることが大切。さらに毎朝起床後に太陽の光を浴びることで、体内時計のリズムを整えることができます。自分に合った寝具を選ぶことも大事です。

ぬるめの入浴でリラックス

入眠の1時間以上前にもぬるめのお湯にゆっくりつかって心身の緊張をほぐしましょう。眠りにつきやすくなります。



睡眠について悩みや不安があったら… お気軽にご相談ください



ガンゼ健康保険組合 心と身体の電話相談

24時間 健康相談サービス (年中無休)

医師・保健師・看護師などの有資格者が、24時間・年中無休でご相談に対応します。

通話料・相談料無料

0120-730-047



ご利用はこちらから

サービス内容や利用方法をWeb上でかんたん確認
電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能
<https://consult.t-pec.co.jp/service/730047>



プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください (委託先：ティーベック株式会社)

ガンゼ健康保険組合の被保険者と配偶者及びそのいずれかの被扶養者

ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください

個人情報の取扱いについて

●本サービス(法律相談サービスを除く。)は、ティーベック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック(株)は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。なお、ティーベック(株)への個人情報のご提供はご本人の任意ですが、個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。●ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者または本事業提携事業者に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。また、受診の予約手配をする目的で、本事業提携医療機関に、ご利用者本人のご依頼により氏名や電話番号などの連絡先に関する個人情報を提供いたします。●ティーベック(株)は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要があると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●ティーベック(株)は、対応品質の向上及び連絡内容の検証を目的として、書面・録音または電子的方法等により記録させていただくことがございます。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続ききは〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック(株)個人情報相談窓口責任者(個人情報保護管理者代理)までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。