

ほっとHealth (日健セ) 通信

日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします



2026
3月号

【睡眠のおはなし】

産業医：山本修一郎

3月は寒暖差や花粉症のほか、異動、引っ越しなど新しい生活への準備でストレスを感じやすい時期です。

質の良い睡眠をとることは、ストレス軽減、情緒の安定、疲労回復などの重要な役割を果たします。

各タイミングでのポイントをお示します。

◆ 起床時

- ・朝の日光を浴びる
- ・規則正しい朝食習慣

◆ 昼間

- ・昼寝をするなら30分以内で午後3時まで
- ・一日のカフェインの摂り過ぎを控える

◆ 夕方

- ・夕方以降のカフェイン摂取を控える
- ・就寝1～2時間前の“ぬるめ”の入浴を推奨

◆ 眠前

- ・睡眠薬の代わりに寝酒は、眠りの質の低下、飲酒量増加につながるので注意を
- ・スマートフォン、タブレットなどの使用を避ける

◆ 就寝時の環境

- ・室温は季節に応じて心地よいと感じられる程度に調整
- ・気になる音は、できるだけ遮断
- ・照明は落とすのが望ましい（または足元灯利用など）

是非、以上のような点に気をつけてお過ごしください。

Q&A



Q. 1日のカフェインはどの程度まで摂っても良いですか？

A. 1日400mg（コーヒー700cc程度）を超えないことが推奨されています。
また、カフェイン量がかなり多いエナジードリンクもあるので注意しましょう。

Q. 環境や生活習慣を改善しても睡眠不足を感じる時はどうしたら良いですか？

A. 不眠症や睡眠時無呼吸症候群など病気が隠れていることがあるので、一度、医療機関に相談しましょう。

健診・保健指導などの健康情報はこちら

日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkensei/>



人間ドックは『日立健康管理センタ』
をご利用ください

次回は 4月初旬頃に記事をお届けします