

## 睡眠障害と生活習慣病の関係

- ・肥満への影響：食欲関連ホルモンとの関係
- ・糖尿病への影響：ストレスホルモンとの関係
- ・高血圧への影響：自律神経(交感神経)との関係

## 日本人の睡眠の現状

- ・睡眠時間は長くなった？短くなった？
- ・睡眠時間が一番短い年代は？
- ・日本人特有の不眠解消法

## 睡眠のメカニズム

- ・ノンレム睡眠とレム睡眠
- ・眠気のリズムと深部体温との関係
- ・体内時計の仕組み

## 良い睡眠のヒント

- ・睡眠スイッチを入れる「眠りの儀式」とは？
- ・入浴や運動の時間を工夫しよう

## 睡眠クイズ

- ・簡単に答えられる〇×クイズ
- ・講話前と講話後に同じクイズでおさらい

