「元気な1年に〜タイガー！」なら、今日から〜トライ！

そのあくび，原因はあれ！？

「昨日きちんと寝たのに，あくびがよく出るなぁ…」という人。睡眠時間は“しっかり”とったつもりでも，“ぐっすり”眠れていないのかもしれません。睡眠の質が下がると，気づかないうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因に…

- 生活習慣　寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境　部屋の温度や音，明るさが睡眠に適していない
- ストレス　悩んでいることや気になることがある

睡眠の質が下がると，生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たる人は要注意です。