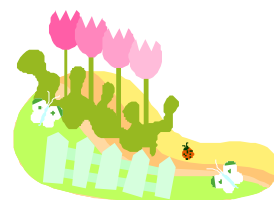


## よい睡眠のために



☆睡眠不足は、集中力・記憶力・学習能力の低下をもたらすとともに、高血圧・心臓病・脳卒中などの生活習慣病の発症要因にもなります。よい睡眠は、めまいや、うつ病などの精神疾患の発症・再発の予防にもなります。

☆では、質の良い睡眠をとるには、どうすればいいのでしょうか？

次のことを試してみましょう♪



このリーフレットは「睡眠障害対処12の指針」(厚労省研究H13年度)をQA形式にまとめたものです

質問1 一日何時間、眠る必要がありますか？

質問2 自分は睡眠不足ですか？

**回答.** 日中に、眠気で困らなければ睡眠時間は十分です。

- 8時間にはこだわらないようにしましょう。
- 適切な睡眠時間は人によって異なります。若い頃に比べると短くなっていきます。
- 睡眠不足の状態とは、日中の眠気が非常に強いのか、あるいは休日に寝だめをするような場合です。



質問3 布団に入っても眠れません。どうしたらいいですか？

**回答.** 就寝時にはこだわり過ぎず、眠くなってから布団に入りましょう。

**眠る時間が遅くても、必ずいつもと同じ時間に起きるようにしましょう。**

- 眠ろうとする意気込みが頭をさえさせて寝つきを悪くします。
- 眠れない時は、いったん布団を出てリラックスし、眠くなってからもう一度布団に入ります。その際、テレビやパソコンなどの強い刺激は避けましょう。
- 睡眠時間が短くても、朝はいつも通り起きることが大切です。



質問4 寝つきを良くするためには？

回答. 寝る前に自分なりのリラックスを行いましょ。う。

- リラックスをすると入眠しやすくなります。
- 自分なりのリラックス法を試してみましょ。う。  
軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り（アロマ）、  
間接照明、リラクセーション法（呼吸法、自律訓練法 など）



質問5 ぐっすり眠れない、寝た感じがしないのですが・・・。

回答. 眠りが浅い時は、むしろ積極的に遅寝・早起きをしましょ。う。

- ぐっすり寝られないからと、普段よりも早く布団に入ったり、朝起きた後に布団で長く過ごしてしまうと、かえって熟眠感が減ります。
- 遅寝 早起きをして布団に入っている時間を短くすることで熟睡感が高まります。

質問6 昼寝したいのですが・・・。

回答. 昼寝をするなら、午後3時まで、20分から30分以内にしましょ。う。

- 30分以上の昼寝、夕方以降の昼寝は、夜の睡眠に影響があります。



質問7 睡眠に良い生活習慣は？

回答. 毎日同じ時間に起床しましょ。う。規則正しい食事、運動習慣、朝に太陽の光を浴びることも大切です。

- 就寝時間に関わらず毎日同じ時間に起床することが大事です。
- 規則正しい食事、運動習慣は熟睡を促進します。
- 朝、起床後に太陽の光を浴びて体内時計をリセットしましょ。う。  
太陽の光を浴びると、起床後 15~16 時間後に眠気が出現します。



その他の注意

☆睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと。寝酒の習慣はやめましょ。う。

☆睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全です。一定の時刻に服用して下さい。

しかし、アルコールとの併用は絶対ダメです！！

