

お元気ですか？あなたのこころ

～春眠暁を覚えず、快眠のすすめ～

睡眠はこころの健康と密接な関係があります。現在、少なくとも日本人の5人に1人が睡眠に関して何らかの問題を抱えているといわれています。心身の疲労回復のためにも、よい睡眠で心にエネルギーをチャージしましょう。



「かくれ不眠」チェックシート



あなたはキチンと眠れてる？

睡眠不足を認識しつつも、「まあ大丈夫だろう」「休みの日に寝ればいい」など、日ごろの睡眠を大事にしていない状態が「かくれ不眠」。そのままにしていると、知らないうちに心身に様々な影響をもたらし、不眠症やがん、糖尿病、高血圧などの生活習慣病になる危険性を高め、生活の質の低下につながります。

日常生活に大きな影響が出てくる前に、自分の睡眠を見直しましょう。

- 仕事が忙しいと、寝ないで夜遅くまで頑張ってしまう
- 最近、面白そうなことがあってもあまりやる気が出ない
- 夜中に何度か起きてしまうことがある★
- 寝る時間は決まっておらず、毎日ばらばらである
- 思ったよりも早く起きてしまうことがある★
- 眠れないのは異常ではない
- 寝つきが悪いことがある★
- 平日にあまり寝られないため、休日に「寝だめ」をする
- 自分は寝なくても大丈夫なほうだ
- よく昼間に居眠りしてしまうことがある
- 起きた時に「よく寝た」とは思えない★
- 集中力が途切れがちで、いらいらすることが多い

©睡眠改善委員会

放置しないで！
「かくれ不眠」

1つでもチェックがついたらかくれ不眠の可能性あり。生活習慣を改善して質の良い睡眠の確保が必要です。10個以上ついた場合は、医師による診断と治療が必要です。★の項目は、不眠症状です。

よい睡眠で、ストレス解消！

よい睡眠を手にいれたい！

意識して
みる



時間を
確保する

量

- 少なくとも6時間は睡眠時間を確保
- 20分以内の昼寝で昼間の眠気を解消
- 必要な睡眠時間は年齢等で個人差あり



社会的時差
ボケを防ぐ

リズム

- 朝食をとる
- 遅い夕食は分食で
- 休日も同じ起床時間に起きる
- 寝る90分前からブルーライトは見ない
- 自分なりの入眠儀式を決める



生活習慣
を整える

質

- 適度な運動で眠りの質をアップ
- 眠れないまま布団の中にいない
- 寝室環境（明り・音温度・湿度）を整える
- 就寝前のカフェイン、ニコチン、飲酒は避ける

世代別 ポイント

若年世代

夜更かしを避けて、体内リズムを保つ

勤労世代

毎日しっかり睡眠時間を確保して、疲労回復・能率アップ

熟年世代

朝晩のメリハリをつけて必要以上の睡眠はとらない

交代制勤務の人

- 夜勤続きの人：夜に強い光を浴び昼間はサングラスで光を避ける
- ローテーションの人：日勤の日の生活リズムを中心に、起きる時間はなるべく一定に。

どうしても眠れないあなたへ

睡眠の質の向上を図っても生活に支障が続くときは、専門機関やかかりつけ医に早めに相談を。内服が必要な場合、自分に合ったタイプの処方をしてもらうことが大切です。眠れない日が2週間以上続いたら、受診の目安です。

【おもな睡眠障害】

不眠症、過眠症、睡眠呼吸障害（主に睡眠時無呼吸症候群）、概日リズム睡眠障害（昼夜のサイクルと体内リズムがずれて睡眠がうまくとれない）、むずむず足症候群（ひざから下の部分がむずむずしたり足の違和感でじっとしてられず安眠できない）など