

毎日をすこやかに
過ごすための



睡眠5原則

第2原則

光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて

第4原則

カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好品とのつきあい方に気をつけて



第1原則

からだところこの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を（6時間以上の睡眠時間を確保する）

第3原則

適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを

第5原則

眠れない、眠りに不安を覚えたら、専門家に相談を

良い睡眠のためにできることから始めよう

まずは生活習慣を見直そう



規則正しい起床時間を心がける
（休日に夜ふかし・朝寝坊しない）



日中は積極的にからだを動かす

日中はできるだけ日光をあびる



夕方以降はカフェイン（コーヒー、紅茶、緑茶、エナジードリンクなど）、飲酒、喫煙を控える



就寝1～2時間前に入浴してからだを温める

夜間のパソコン・ゲーム・スマホ使用は避ける
寝室に持ち込まない

就寝間際の夕食、夜食は控える

ストレスを寝床に持ち込まない
就寝前はリラックス



寝室はなるべく暗く、心地よい温度で静かな環境に



眠りの環境づくりのポイントは、
光・温度・音



★よい眠りとは？

量（時間）と質（休養感）が重要です

睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害するおそれがあります。ぐっすり眠って疲れがとれた感覚（睡眠休養感）が大切です。

★何時間眠ればいいのか？

睡眠時間には年齢差・個人差があります。睡眠時間を十分に確保しましょう。

小学生

9～12時間

中学・高校生

8～10時間

成人

6時間以上

高齢者

床上時間が8時間以上にならない

睡眠時間の目安（時間）

★休日も平日と同じ時間に起きよう

休日に長く寝る（寝だめ）習慣は、平日の睡眠不足のサインです。休日にいつもより長く眠ることで、体内時計が乱れ健康を損なう危険性があります。平日に十分な睡眠時間を確保し、休日も平日と同じ時刻に起きられるよう、睡眠習慣を見直すことが大切です。



平日も休日も、同じくらいの十分な睡眠時間をとるように心がけましょう。

★眠る前のクールダウン・リラクゼーション

～クールダウン～

- ・寝床に入る前の1時間は、心身のクールダウンを行いましょう。
- ＊食事は早めにすませる。
- ＊頭やこころを使う作業（勉強、仕事、スマホ、話し込むなど）や、からだを使う作業（外出、運動など）は避ける。

～リラクゼーション～

- ・自分に合った方法で、気軽にリラックスしましょう。
- ＊入浴、香り（アロマ）、音楽など。

＊リラックス法 ～呼吸法～

- ①鼻からゆっくり
大きく息を吸う

「1、2、3」



- ②少しとめて

「4」



- ③口からゆっくり
息を吐く

「5、6、7、8、9、10」



「日頃の緊張や疲れ、不安や不満などの嫌な感情を気持ちよく自分の外に吐き出す」ようなイメージで。

★アルコールと眠り

睡眠の質を低下させる作用があります。

- ・眠りが浅くなる。
- ・目が覚めやすくなる。
- ・利尿作用により、度々トイレに起きる。
- ・閉塞性睡眠時無呼吸等を悪化させる。



初めは、寝つきをよくするために少量のアルコールを飲んでいただけ、徐々に量が増えていき、アルコール依存につながることもあります。

★うつ病と眠り

うつ病の多くの人に何らかの眠りの問題があります。

〔寝付けない、熟睡感がない、早朝に目が覚める、
疲れていても眠れない、
眠っても疲れがとれた感じがしない など〕

その他にも、

気分が重く、物事への関心がなくなり、
好きだったことが楽しめない

といったことが続く場合には、うつ病の可能性もありますので、専門機関へご相談ください。



参考・引用：厚生労働省「成人のための Good Sleep ガイド」
厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」

大阪府こころの健康総合センター

〒558-0056

大阪市住吉区万代東 3-1-46

TEL：06-6691-2811（代）

FAX：06-6691-2814

HP：http://kokoro-osaka.jp/



眠りの健康づくり

～あなたの眠り、大丈夫？～



大阪府こころの健康総合センター