眠りの健康づくり　　あなたの眠り、大丈夫？

　○毎日をすこやかに過ごすための睡眠５原則

　　第１原則

　　　からだとこころの健康に、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５原則

　　　眠れない、眠りに不安を覚えたら、専門家に相談を

　〇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

　〇よい眠りとは？

　　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。

　〇何時間眠ればいいの？

　　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

　〇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こころがけましょう。

　○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のが、

　　　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、眠っても疲れが取れた感じがしない　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/

2025年1月発行