

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、休日でも平
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：https://kokoro-osaka.jp/



眠りの健康づくり

～あなたの眠り、大丈夫？～

