



睡眠が十分に

とれていますか？



<不眠症とは>

夜間の睡眠問題が続き、そのために日中に様々な不調が出現する病気です。

入眠障害

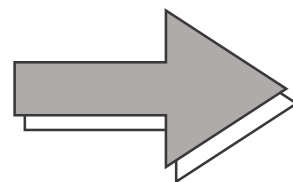
寝つきが悪い

中途覚醒

眠りが浅くて途中で

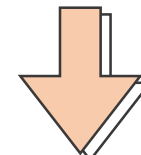
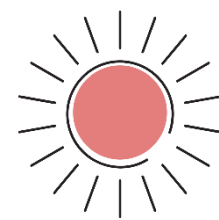
早朝覚醒

早朝に目覚めて二度寝ができない



日中の不調

だるい、疲れやすい やる気が出ない
集中力が続かない 気分が落ち込む
頭が重い めまいがする
食欲が湧かない



生活の質の低下



多くの不眠症には
それぞれ原因があります。
原因に応じた対処が大切です。
必要に応じて専門家に相談しましょう。

ストレス

こころの病気

からだの病気

薬や刺激物

環境

生活リズムの乱れ

質の良い睡眠をとる方法

○体内時計のリズムを保つ

▶毎日同じ時間に起きて、朝の光を浴びる。

○定期的な運動習慣を身に付ける

▶負担が少なく、継続できる有酸素運動がオススメ。

○昼寝は15～20分程度にする

▶夕方以降の昼寝は、夜の睡眠に影響するため注意する。

○効果的な入浴をする

▶就寝の2～3時間前に40度以下で20～30分ゆったりとつかる。

○就寝前のカフェイン、アルコールは避ける

▶コーヒー、緑茶、チョコレートなどは、カフェインが含まれるため、就寝5～6時間前までに避ける。

○快適な睡眠環境を整える

▶室温:夏は25～28度、冬は18～22度 湿度:50～60%

○寝床は眠る専用の場所にする

▶布団やベッドでは、食事、仕事、勉強をしない。
スマホを置いてから、寝床に入る。

