

睡眠の質を良くしたい

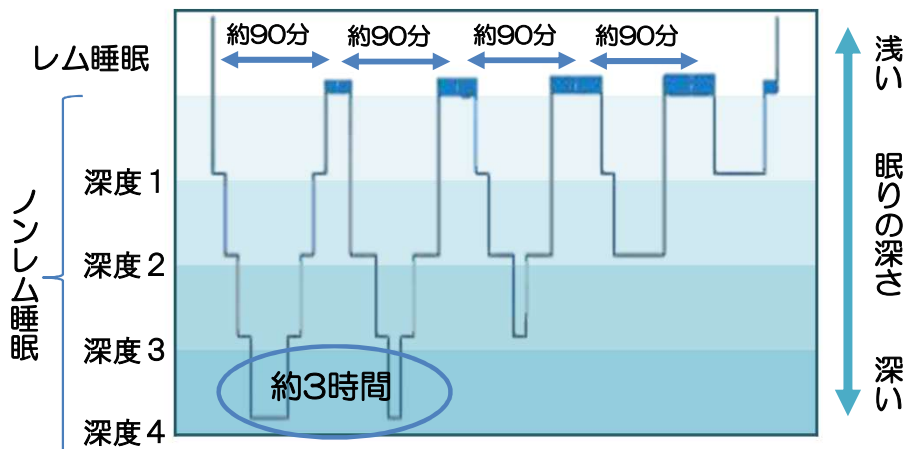
こんな方に読んでほしい👉

- ☐ 日中の眠気が強い
- ☐ 休日は寝だめをする
- ☐ 不眠ではないかと悩んでいる
- ☐ 睡眠について知りたい

睡眠の質を良くすることなんてできるの？ちょっとした生活習慣の工夫で悩みを解消できるかもしれません！まずは睡眠のメカニズムをおさえましょう。

深い眠りは最初の3時間の間に訪れる！

睡眠のサイクル～ノンレム睡眠とレム睡眠～



ノンレム睡眠

- ・脳の眠り
- ・からだは起きている
- ・免疫・ホルモンの調節

レム睡眠

- ・からだの眠り
- ・脳は活発に動く
- ・記憶の整理をする
- ・夢を見る

1日の睡眠の中で大切なのは、最も深い眠りにあたる深度4のノンレム睡眠。この睡眠は入眠後30分～3時間の間に1～2回あらわれ、疲労回復だけではなく、免疫やホルモンの調節を行っています。そのため、睡眠の質が低下すると、感染症や生活習慣病などさまざまな病気のリスクとなります。

また、レム睡眠は浅い眠りです。1回の眠りで4～5回あらわれます。夜中に何回も目覚めることで悩んでいる方がいますが、眠りの質としては、最初の3時間は眠れていて、日中に支障が出ていないのであれば、あまり気にしすぎないようにしましょう。

睡眠についての誤解！この睡眠は大丈夫？

睡眠に対する誤解が、不眠の原因になることがあります。その誤解を解き、睡眠の悩みを解決しましょう。

誤解① 眠くなくても時間が来たら寝床に入る。	眠くないのに寝床に入っても、身体が眠る体制に入っていないため、寝つきが悪くなります。寝付けないうことで、考え事をしたり不眠に対する不安が増して目がさえてしまうことも。眠れない時は無理に布団に入らず、自然に眠気が起こるのを待ちましょう。
誤解② 睡眠時間は最低でも8時間以上は必要だ。	人によって必要な睡眠時間にはある程度バラつきがあります。また、眠りすぎると睡眠に必要な「睡眠物質」が十分にたまらず、眠りが浅くなることも。睡眠時間が6時間以上あり、日中に強い眠気で困ってなければ、必要以上に気にしないようにしましょう。
誤解③ 休みの日は寝だめをして体調管理をする。	睡眠不足を補うために“寝だめ”をする方がいますが、“寝だめ”は体内時計にずれが生じ、次の日の朝は“時差ぼけ”状態になります。起床時間を整えることを意識し、寝坊する場合は普段の起床時間との差は2時間以内に留めるようにしましょう。

受診の目安

不眠状態

- ☐ 寝付けない
- ☐ 夜中に目が覚める
- ☐ 早朝に目が覚める



日中の生活への影響

- ☐ 眠気 ☐ 疲労感・倦怠感
- ☐ 注意力・記憶力の低下
- ☐ 抑うつ、イライラ感
- ☐ 頭痛・胃腸の症状 など

このような状態が、週3日以上、かつ3か月続く場合

ICSD-3を参考に作成



良い

睡眠習慣チェック票



質の良い睡眠をとるために、まずは生活習慣を振り返ってみましょう。
できている項目にチェック！あなたはいくつ当てはまりましたか？

1 ☐	毎日同じ時間に起きる 	早起き→早寝を意識して☆前日に眠れなくても、早起きすれば今夜は眠れるはず。	7 ☐	寝る前の刺激を避ける(スマホ・パソコン) 	ブルーライトは睡眠を促すホルモンを数十秒で消失させてしまいます。
2 ☐	起きたら朝日を浴びる 	朝日で体内時計をリセット♪ 日の光は精神を安定させるホルモンの分泌を促進させます。	8 ☐	夜は暖色系の照明 	間接照明や暖色系の照明は心身をリラックスさせ、副交感神経を優位にします。
3 ☐	規則正しい食習慣 	朝食も体内時計をリセットする効果があります。朝食の習慣がない方は簡単なものから口にしてみて。	9 ☐	自分なりのリラックスマethodを見つける 	体をリラックスさせてくれる副交感神経を優位にすることで、入眠しやすくなります。
4 ☐	入眠2時間前のストレッチや入浴、日中の運動 	日中に体温(特に脳)を上げることで、入眠時に脳が急激に冷やされ、その差が大きいほど深い眠りにつくことができます。	10 ☐	寝る前の水のとりすぎに注意 	夜中に目が覚めてお困りの方は見直してみ☆ 脱水予防で寝起きに1杯のお水を。
5 ☐	夕方以降はカフェインをとらない 	カフェインの作用時間は4～8時間。夕方以降は控えて！ 入眠後も眠りを浅くさせてしまいます。	11 ☐	眠くなってから寝床につく 	体が疲れないと眠れないので、眠くないのに寝床につくのは逆効果。眠くなるまで起きていましょう。
6 ☐	寝酒はしない／減らす 	アルコールは覚醒作用があり、尿量も増加させるので、途中覚醒を増やし、眠りも浅くなります。	12 ☐	休日の朝寝坊・昼寝のしすぎに注意 	起きる時間がバラバラだと体は時差ボケに近い状態に☆ 平日の起床時間と2時間以上の差が出ることは控えましょう。

カフェインが入っている飲み物は？

カフェインはコーヒー以外にもさまざまな食品に含まれています。カフェインの摂りすぎに注意しましょう。

カフェインあり

コーヒー 紅茶 緑茶 ウーロン茶
コーラ ココア チョコレート
栄養ドリンク サプリメント

カフェインなし

カフェインレスコーヒー 麦茶
ハーブティー ハブ茶 コーン茶
そば茶 ほうじ茶(少量) 牛乳

睡眠の質を良くしたいとお考えの方は、ぜひできそうなところから取り入れてみてくださいね☆

動画もチェック！



参照 睡眠医療プラットフォーム

ここにあげた生活習慣改善方法は、ごく一般的なものです。藤沢市保健医療センターでは保健師や管理栄養士、理学療法士、運動指導員が、あなたに合った個別の生活改善アドバイスを無料で行っています！

私たちと生活改善ははじめませんか？

藤沢市保健医療センター3階 保健事業課 ☎0466-88-7311(平日9:00～17:00)

