

《睡眠障害対処 12 の指針》

- ① 睡眠時間はそれぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
 - ・ 眠気の長い人、短い人、季節でも変化、8 時間にこだわらない
 - ・ 年をとると必要な睡眠時間は短くなる
- ② 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法
 - ・ 就床前 4 時間のカフェイン摂取、就床前 1 時間の喫煙は避ける
 - ・ 軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング
- ③ 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
 - ・ 眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝付きを悪くする
- ④ 同じ時刻に毎日起床
 - ・ 早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる
 - ・ 日曜に遅くまで床で過ごすと、月曜の朝がつかなくなる
- ⑤ 光の利用でよい睡眠
 - ・ 目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
 - ・ 夜は明るすぎない照明を
- ⑥ 規則正しい 3 度の食事、規則的な運動習慣
 - ・ 朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
 - ・ 運動習慣は熟眠を促進
- ⑦ 昼寝をするなら、15 時間前 20～30 分
 - ・ 長い昼寝はかえってぼんやりのもと
 - ・ 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響
- ⑧ 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
 - ・ 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- ⑨ 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意
 - ・ 背景に睡眠の病気、専門治療が必要
- ⑩ 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に
 - ・ 長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談
 - ・ 車の運転に注意
- ⑪ 睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと
 - ・ 睡眠薬代替りの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる

⑫ 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

- 一定時刻に服用し就床
- アルコールとの併用をしない

※厚生労働省

精神・神経疾患研究委託費 睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班