

# 睡眠衛生

## 睡眠衛生とは

よい睡眠を妨害したり、促進したりするライフスタイル(食事、運動、物質使用)や環境要因(光、騒音、温度)についての情報を提供する「寝る前に十分にリラックスできる時間を持つ」など、睡眠を促進するためのアドバイスや、規則正しい睡眠スケジュールを続けることのメリットについての情報も含まれる

ピーター・ホーリー

## 睡眠衛生のルール(国際版)

- 午後遅い時間や早朝の運動
- 昼寝はできるだけしない 寝すぎたときは就寝時間を遅らせる
- 就寝前に軽食をとる
- 就床前の水分補給を避ける
- 就床の6時間前(個人差あり)にはカフェイン摂取を避ける
- 入眠のためにアルコールを用いない
- ニコチン摂取を避ける
- 耳栓やホワイトノイズを使う
- ペットと一緒に眠らない
- 快適で睡眠を促す睡眠環境を整える
- 朝はアラームを使って、睡眠スケジュールを規則正しく保つ

## 「睡眠障害対処 12 の指針」

1. 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ**十分**
2. 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法
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
4. **同じ時刻に毎日起床**
5. 光の利用でよい睡眠
6. **規則正しい3度の食事**、規則的な運動習慣
7. 昼寝をするなら、15時前の20~30分
8. 眠りが浅いときは、むしろ積極的に**遅寝・早起き**に
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
10. 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に
11. 睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと
12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば**安全**