

最近眠れていますか？

<不眠症状のタイプ>

- 「寝つきが悪い(入眠障害)」
- 「途中で目が覚める(中途覚醒)」
- 「朝早く目が覚める(早朝覚醒)」
- 「睡眠で休まった感覚がない(休養感の低下)」



<不眠症状が引き起こす悪影響>

不眠症状が続くと、眠気や疲労感をもたらし日中の活動に悪影響を与えるだけでなく、気づかないうちに心身の健康にも悪影響を与えかねません。

注意力の
低下

記憶力・学習
力の低下

代謝機能
の低下

免疫力の
低下

気分障害の
リスク増加

生活習慣病
のリスク増加

<不眠症状の背景>

うつ病や不安症などの精神疾患、睡眠時無呼吸症候群や身体疾患が隠れている場合もあります。

～健康づくりのための睡眠のポイント～



環境づくり

- 日中にできるだけ日光を浴びる
- 寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝る
- 室内は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝の1～2時間前に入浴し身体を温めてから寝床にはいる
- できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具で眠る

運動・食事等の生活習慣

- 適度な運動習慣を身につける
- しっかり朝食を摂り、就寝直前の夜食を控える
- 就寝前にリラックス
 - ・寝床に就く前に少なくとも1時間はリラックスする時間を確保しましょう
 - ・最適なリラクゼーション法を見つけましょう
 - ・無理に寝ようとするのを避け、眠気が訪れてから寝床に入りましょう
- 規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の休息・睡眠にメリハリをつけましょう

リラクゼーション法 (例)

- ・腹式呼吸
- ・音楽を聴く
- ・ヨガ
- ・アロマ など

嗜好品

カフェイン

- カフェインの摂取量は1日400mg（コーヒーを700cc程度）を超えないようにしましょう
- 夕方以降はカフェインを控えめに
- こどもや高齢者、妊婦はさらにカフェインを減量しましょう

アルコール

- 晩酌は控えめにし、寝酒はしない

ニコチン

- 禁煙をめざしましょう



【カフェイン400mgの目安】
ドリップコーヒー3杯まで
にしましょう！

生活習慣を見直しても不眠症状が改善しないと感じたときは
かかりつけ医等医療機関や相談機関に相談しましょう



参考文献：令和5年3月 厚生労働省「よい目覚めは良い眠りから知っているようで知らない睡眠のこと」
令和6年2月 厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
厚生労働省 e-ヘルスネット

〈問い合わせ〉 松江保健所 心の健康支援課 0852-23-1316