

寝酒に頼っていませんか？



<寝酒の問題点>

- ・寝酒をすることで寝つきが良くなると感じられる場合もありますが、寝酒を続けているうちに慣れが生じ、結果的にお酒の量が増えてしまいます。
- ・眠りが浅くなり、目が覚めやすくなってしまいます。
- ・お酒には利尿作用があるためトイレに起きてしまうことが多くなります。

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。

眠れないときは、寝酒に頼らない ～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