

こころとからだを整える睡眠習慣

新型コロナウイルスの流行によって、おうちで過ごす時間が増え、生活習慣や自律神経が乱れがちな昨今。睡眠習慣を見つめ直して、こころとからだを整えることをおすすめします。みなさんは最近、十分な睡眠をとれていますか？不眠で悩んでいる人は、成人のおおよそ4人に1人といわれています。睡眠は健康維持の大切な要素なので、良質な睡眠をとるためのポイントをいくつかご紹介します。

朝の光・夜の光と睡眠

朝日の光を目からとり入れると、夜、寝つきやすくなります。朝日を浴びてから十数時間後に眠たくなるように体内時計がリセットされるのです。なので、目覚めたら、まずカーテンを開ける習慣をつけましょう。一方、就寝前の強い光（スマホなど）は寝つきの妨げになりますので、なるべく控えるようにしましょう。

お酒と睡眠

就寝前、寝つきをよくするためにお酒を飲んでいませんか？実は、その効果は最初だけで、お酒の影響によってどんどん眠りが浅くなり、睡眠の質も下がります。さらに、お酒には利尿作用もあるため、途中で目が覚めやすくなります。お酒は睡眠薬の代わりにはならないのでご注意ください。

入浴と睡眠

体温変化と睡眠は深く関係していますので、夜の入浴は重要です。寝つきによい入浴のベストタイミングは、就寝のおおむね2時間前とされています。

目安 ■ 38度のぬるめのお湯：30分程度
■ 40度のお湯：15分程度
■ 42度の熱いお湯：5分程度

リラックス法と睡眠

就寝前は、呼吸法でリラックスモードになることがおすすめです。

- ① 4秒かけて鼻から息を吸います。
 - ② 4秒間息を止めます。
 - ③ 8秒かけて口からゆっくり息を吐きます。
- 身体から力が抜けていくイメージで。
1～3を5回程度繰り返します。

このほか、同じ時刻に起床して朝食をとることや適度な運動習慣をつけることも心がけたいものです。適切な睡眠環境を整えてもなお、不眠の症状（寝つきが悪くなかなか眠れない、睡眠中にしばしば目が覚める、朝早く目が覚めてしまう）と日中の症状（強い眠気、疲労感、だるさ、集中力・注意力・気力低下）が長く続いている場合には、眠れない苦しみをひとりで抱え込まず、病院等の専門機関にご相談されることをおすすめします。

■参考文献 『不眠の認知行動療法セミナー-CBT-I セミナーベーシックコーステキスト』日本睡眠学会教育委員会

■作成 一般社団法人福島県精神保健福祉協会ふくしま心のケアセンター

■作成日 2021年3月

■更新日 2025年10月