

## 睡眠障害対処 12 の指針

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」  
平成13年度研究報告書より  
参考文献:「睡眠障害の対応と治療のガイドライン」



### 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

- ・睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない
- ・歳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つきを悪くする

### 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、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
- ・運動習慣は熟睡を促進

### 7 昼寝をするなら、15時前の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