

## 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クセス法

  - ・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、月曜の朝がつらくなる
- ### 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・むずむず感には要注意

  - ・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