

## 睡眠健康を保つために

COVID-19 緊急事態宣言のため自宅でお過ごしの皆様へ

### 自宅待機（Stay Home）中の睡眠健康を保つコツ

#### 体内時計、睡眠－覚醒リズムを保ちましょう

1. 毎朝同じ時間に起床しましょう

起床時刻を一定にすることが、毎日の生活リズムを整える基本となります。睡眠－覚醒リズムが乱れないようにすることが翌日の睡眠を良好にします。

2. 目覚めたら太陽の光を浴びましょう

朝に浴びる太陽の光は、脳の中にある体内時計に作用し、毎日の睡眠－覚醒パターンを含めた生活リズムの調節作用をもたらします。朝目覚めたらカーテンを開けて生活するようにしましょう。窓のない部屋で生活している場合は、照明をつけてできるだけ明るい室内環境を保つようにしましょう。

3. 目覚めたら友人や家族と挨拶・会話をしましょう

一人暮らし、もしくは個室隔離中の方は、できるだけ毎朝、電話やインターネットを介して、家族や友人と挨拶・会話を持つ習慣を作りましょう。他者との会話も体内時計の調節に役立ちます。あなたの挨拶が、相手の方の生活リズムを調節することにも役立ちます。

4. 朝食を同じ時間に摂りましょう

毎日の3度の食事、特に朝食をおおよそ同じ時刻に摂ることは、体内時計の調節に役立ちます。朝食の摂取は日中の活動量を上げることに役立ち、翌日の睡眠をより良くすることに役立ちます。

5. 日中は明るい環境で過ごしましょう

朝に太陽光を浴びる事とともに、日中に明るい環境で過ごすことも体内時計の調節に重要です。日中の明るい環境は、覚醒度を高め、昼夜のメリハリをつけることに役立ちます。

6. 適度な運動・ストレッチを取り入れましょう

日中の活動量を保つことは、翌日の睡眠を良くすることに役立ちます。自宅環境、特に個室隔離中に運動習慣を維持するのは難しいかもしれませんが。短時間、低強度でも良いので、インターネットの動画サイトにあるエクササイズ動画等を利用し、体を動かす時間を設けましょう。

#### 7. 寝る前に入浴をしてリラックスしましょう

床に就く1-2時間前に、熱すぎない湯にゆっくりとつかると、心身のリラクゼーションを促し、眠りを促す効果があります。

#### 8. 寝る1-2時間前より照明強度を落としましょう

眠りを促すホルモン（メラトニン）は、明るい環境下では分泌が促されません。このため床に就く1-2時間前から、徐々に照明強度を落とし、眠りをいざなう環境を作りましょう。TV、PC、スマートフォンなどのスクリーンから発するブルーライトは、覚醒度を高めるとともにメラトニンを抑制し寝付く時間を遅らせる作用が強いため、夜間はこれらをできるだけ使用しないように心がけましょう。

#### 9. 寝床は居間と別にしましょう

日中の活動環境と、夜間の睡眠環境を明確に分けることは、生活のメリハリを保ち、睡眠-覚醒リズムを強化するのに役立ちます。日中は明るい環境でできるだけ活動的に過ごし、夜間はやや暗い環境でゆったりとリラックスすることが、睡眠-覚醒リズムを適正化します。ワンルームの場合は、眠るとき以外は布団を片付け、ベッドは寝る時のみに使用するようにしましょう。

## 不眠のサイン（兆候）が現れたら

### 不眠を長引かせないために

#### 1. 良く眠れなくても朝は同じ時刻に起床しましょう

ストレスfulな生活が続くと、良く眠れない日も出てくるかもしれません。そのような時でも、長く眠るためにいつまでも床にいと、翌日の寝つきを悪くするとともに、睡眠-覚醒リズムを乱す原因となります。我々の体は、よく眠れなかった翌日は、睡眠をより深くし、疲労回復を補うメカニズムを備えていますので、自身の体を信じて、いつもと同じ時刻に床を離れましょう。

#### 2. 前夜の眠りが悪くても早く床に就くのはやめましょう

上記と同様に、早すぎる入床は、睡眠-覚醒リズムを乱す原因となり、夜中に何度も目覚めたり、朝早く目覚めることにつながります。そして何より、体内時計は、通常より早く眠ることが苦手であるため、早く床に入ると、必要以上に寝つきに時間がかかり、場合によっては通常寝つく時刻より遅くなることもあるため、眠りに対する不安が高まり、不眠を長引かせる原因となり得ます。

#### 3. 日中の活動量は落とさないようにしましょう

眠れなかった翌日は、体がだるく感じ、眠りで解消しきれなかった疲労を解消するために、日中の活動量を減らそうと考えるかもしれません。しかし、日中の活動量が減ると翌日の睡眠量が減少し、特に寝つきの悪化として現れることも多いので、できるだけ

昼間体を動かすようにしましょう。室内での短時間のエクササイズ、ストレッチも有効です。

#### 4. 昼寝はできるだけ控えましょう

上記同様に、疲労回復のために積極的に昼寝をとろうと考えるかもしれませんが。しかし、昼寝は翌日の睡眠量を減少させるため、特に 30 分を超える長時間の昼寝はお勧めできません。

#### 5. 眠りが悪化しても心配するのはやめましょう

ストレスフルで通常の生活を送ることが難しい状況下で、時々現れる眠りの悪化は、むしろ当たり前のことかもしれません。このような状況では悪い夢を見る頻度も増加する可能性があります。こうした兆候は、我々の体が現在の環境・状況に適応し、ストレスを解消するための適切な反応であると考えられます。不眠症状を長引かせる最大の要因は、必要以上に眠りの悪化を不安視し、かえって睡眠を悪化させる悪循環が作られることです。ご自身の体を信じ、リラクゼーションと体内時計を整えることを重視してください。

#### 6. コーヒー、たばこ、お酒との付き合い方を見直しましょう

ストレスに対処し、リラクゼーションを促すために、ついコーヒーやたばこ、お酒の摂取量が増えがちになります。眠りにつく直前にこれらを摂取すると、眠りを悪化させる可能性があります。カフェイン、ニコチンには覚醒促進作用があるため、寝つきを悪くしますし、お酒は寝つきを良くする反面、睡眠が不安定になり、夜中に何度も目覚めたり、朝早く目覚めてしまう原因となるため、できる限り控えるようにしましょう。

### どうしても眠れないときには

#### 1. 一度床から離れましょう

床の中で眠れず苦しい時間を過ごすことは、不眠を形成する要因となります。このため、体が疲れていたとしても、眠れないときは一度床を離れ、リビングルームでリラクゼーションを心がけるようにしましょう。ソファでうとうとしはじめたら、床に就く良いタイミングです。たとえ一晩眠れなかったとしても、我々の体には、翌日の睡眠を深め疲労回復を促進する機能が備わっています。ご自身の体を信じましょう。

#### 2. 眠ろうとするのではなくリラックスすることを心がけましょう

眠れないときには、頑張って眠る努力をしまいがちです。しかし、頑張って眠ろうとすると、かえって自律神経の興奮を促し、覚醒度が高まる矛盾が生じます。このため、眠れないときほど眠ろうと努力せず、心身がリラクゼーションできるような環境に身を置き、ゆったりと楽しめる行動をとることが、自律神経を鎮め眠りを促すコツです。

## 睡眠時間が十分確保できない皆様（医療従事者、介護支援者、行政・災害関連業種等）へ

1. 医療・支援等のために、夜間に眠る時間を十分確保できない場合は、昼夜の別なく、眠りがとれる時にできるだけ多く眠ることを優先してください。
2. 休める時に休むことは、新型コロナウイルスとの長期戦に打ち勝つために重要な戦略です。ストレスは一時的に覚醒度を高め、短期戦に勝利するためには有効に働きますが、長期戦に挑むうえでは、消耗を最小限にする戦略が必要です。休養日には積極的にリラクゼーション環境に身を置き、睡眠を多くとるよう心がけてください。

## 全ての皆様へ

1. 緊急事態宣言が全国に拡大される中で、睡眠医療の利用が容易でない方が増えています。このような状況下では、多くの皆様が適切な睡眠の知識を備え、睡眠健康を自助することが重要となります。
2. より詳しい睡眠健康に関する知識は、以下のサイトが参考になります。  
[健康づくりのための睡眠指針 2014 - 厚生労働省](#)
3. 睡眠健康を保つことは、免疫力を維持し、新型コロナウイルスへの抵抗力を高めることにも役立ちます。
4. 睡眠障害、精神疾患等をお持ちで不眠に悩まれている方の場合、不眠が一時的に増悪する場合も考えられます。その場合は、上記を参考にさせていただくとともに、長期に遷延する場合は通院中の主治医にご相談ください。

2020年4月18日