

快適な睡眠を確保しましょう

～こころと体の健康のために～

1. 睡眠のリズムは体内時計によって作られます。

- ・毎日、決まった時間に起きましょう。
- ・朝の光を浴びると体内時計がリセットされます。
- ・眠る3時間前には食事をすませましょう
- ・スマートフォンやパソコンは寝る1時間前には電源を切りましょう。



2. 心身をリラックスさせると休息モードに入り、眠くなります。

- ・音楽、アロマ、ぬるめの湯舟に浸かる等自分なりの方法で過ごしましょう。
- ・眠くなってから布団に入りましょう。



3. 眠るための環境調整が大切です

- ・一般的に遮光・遮音し、温度(26℃)、湿度(50～60%)が快適と言われていますが、自分に合うように調整しましょう。
- ・寝具やパジャマはパステルカラーにすると落ち着きます。



眠れない日が続く場合は、こころの病気が潜んでいるかもしれません。外来(精神科)へご相談ください。

電話相談時間: 14時～16時(平日)

2020年7月
精神科認定看護師
小谷 直江