

## 睡眠衛生について

ストレスと上手につきあって質のよい眠りを手にいれましょう！

東邦大学看護学部看護学科 教授 尾崎 章子

現代はストレス社会といわれます。みなさんは眠れない時にどのような対応をしていますか？「お酒を飲んで眠る」「床のなかで悩み事や考え事をする」「睡眠時間を確保するために、眠たくないが早めに床に就く」「疲れがとれるように眠れなくてもじっと横になっている」などの行動をしていませんか？これらの行動は不眠を発症させたり、不眠を慢性化させてしまいます。

健やかな眠りを得るためには、「頑張らないこと」がポイントです。「何としてもがんばって眠ろうとする努力」を放棄することです。床のなかで眠ろう眠ろうと頑張るほど、「眠らなくてはならない」という焦りが生じ、ますます目が覚めてしまいます。

次に、寝床の使い方を見直しましょう。みなさんは普段、寝床で何をしていますか？スマホでメールやゲームをしたり、食べ物を食べたりしていませんか？



そして、睡眠習慣を見直しましょう。みなさんは何時に床に就き、何時に床から出ていますか？眠たくないのに就床していませんか？睡眠時間を補おうと、寝床の中で極端に長く過ごすようになると、睡眠の質はかえって悪くなります。

そもそも、私たちは何のために眠るのでしょうか？むしろ充実した日中を過ごすことの方がより大切なのではないのでしょうか。当日は、これらのポイントについて詳しくご説明いたします。

