

## ◆ こんな状態はありませんか？

- 寝ようとしてもなかなか寝付けない。
- 夜中に何度も目が覚めてしまう。
- 朝早く目が覚めてしまい、まだ眠りたいのに寝付けない。
- 朝起きた時、ぐっすり眠った気がしない。
- 朝方まで寝付けず、昼過ぎまで寝てしまう。
- 夕方から眠気が我慢できず寝てしまい、早朝に目覚める。
- よく寝たはずなのに、日中の眠気が強い。



快適な睡眠は、心身の疲労回復や健康維持に欠かせません。必要な睡眠時間には個人差もありますが、成人から50歳代では6.5～7.5時間程度と言われています。あなたの睡眠の質・量はどのようでしょう？

## ◆ よい眠りを妨げる要因

### ● 心理的ストレス

人間関係の悩み、テストのプレッシャーなどの心配事、進路・将来への不安、喪失体験など。

### ● カフェイン、アルコール、ニコチン

コーヒー・紅茶・緑茶・ココア・ドリンク剤などにはカフェインが多く含まれます。カフェインやニコチンには覚醒作用があり、寝付きを悪くします。寝酒は一時的に眠りやすくしますが、眠りが浅く何度も目覚めたりするため、睡眠の質を悪くします。

### ● 音や光

騒音や明るい照明、テレビ・パソコン・携帯電話の明るい画面など。

### ● 生活リズム

時差ボケ、徹夜による昼夜逆転など。

### ● 心身の病気

うつ病など心の病気の症状として眠れなくなっていたり、反対に一日中眠ってしまう過眠傾向になっているという場合もあります。また睡眠時無呼吸症候群やムズムズ脚症候群などの身体の病気が隠れている場合もあります。

## ◆ 眠りやすくする工夫



### 朝は毎日同じ時刻に起きる

体内時計のリズムを乱さないために、休日の朝も平日と同じ時刻に起きましょう。ゆっくり寝て睡眠不足を解消したいなら、平日との時差は1～2時間程度におさめましょう。

### 日中は活動的に過ごす

私たちの体温は夕方最も高く、早朝最も低いというサイクルになっています。日中活動的に過ごすことで体温を上げておくと、眠る頃にちょうど体温が下がっていきやすくなるため、寝付きがよく深い睡眠がとれる状態になります。

### 自分なりのリラックス法を見つける

寝る前には、ぬるめのお風呂、軽いストレッチ、音楽、香り、読書など、自分なりの方法で心身をリラックスさせましょう。カフェイン(就寝3～4時間前以降)やたばこ(1時間前以降)、明るい照明は避けましょう。

### 寝付けなくても焦らない

「眠らなければ」と意気込むのは逆効果です。眠れない時はゆったり過ごして、自然に眠くなってからベッドに入るのもよいでしょう。

## ◆ それでも眠れないときは

- ① 上手く眠れない時、まずは生活習慣を見直して、眠りやすくする工夫を試してみましょう。
- ② それでも眠れない場合は、睡眠の問題に何らかの身体疾患やこころの病気が隠れている可能性も考えられます。
- ③ 睡眠中の激しいびびき、手足のびくつき・むずむず感、歯ぎしり、よく眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合には医師に相談してみましょう。
- ④ また、気分が落ち込む、やる気が出ない、趣味が楽しくないといった状態を伴う場合は、カウンセラーや医師に相談してみましょう。
- ⑤ 過眠は、生活に支障があるようであれば、カウンセラーや医師に相談してみましょう。
- ⑥ 眠れなくても、横になって目を閉じているだけで一定の休養は取れています。眠れない夜も焦らなくても大丈夫です。なるべく横になって、安静に過ごしましょう。



### 参考資料

- ・『眠りたいけど眠れない』堀忠雄編、昭和堂、2001年
- ・「健康づくりのための睡眠指針検討会報告書」厚生労働省、2003年
- ・「健康づくりのための睡眠指針 2014」厚生労働省、2014年
- ・ウェブサイト Suimin.net 田辺三菱製薬株式会社・吉富製薬株式会社

## ◆ 学生相談室では…

- ▶ あなたご自身の心配なこと、気になることについて相談に応じています。
- ▶ 身近な人に関する心配なこと、気になることについて相談に応じています。
- ▶ 必要に応じて、医療機関など外部の治療・相談機関をご案内します。

## プライバシーは固く守ります



### 京都女子大学 学生相談室 (Y校舎 地下1階)

(所在地) 〒605-8501  
京都市東山区今熊野北日吉町35  
(電話) 075-531-7075  
(時間) 月～金 9:00-11:00, 12:00-17:00  
土 9:00-12:00

発行: 京都女子大学 学生相談室  
(2015年5月作成)

## よい眠りのために



京都女子大学  
学 生 相 談 室