



「こころ」と「睡眠」の関係

皆さんは、十分な睡眠をとれているでしょうか。様々な理由から「眠れない」と感じている方も多いのではないのでしょうか。睡眠不足は高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの身体疾患のほか、うつ状態になりやすくなるなど、こころにも大きく影響します。そのため、十分な睡眠を確保することは、健康的な生活のためにとっても重要なのです。良い睡眠をとるための良い習慣をこころがけていきましょう。

「不眠」「睡眠不足」のセルフチェック

✓Check

- 床に入ってから寝つくまで30分～1時間以上かかる
- 睡眠中に何度も目が覚めてしまい、なかなか寝つけない
- 朝、いつもより2時間以上早く目が覚めてしまい、その後眠れない
- 上記に加え、日中に眠気、疲れやだるさ、集中力の低下、頭痛や胃腸症状などがある



良い睡眠をとるための生活習慣

- ① 同じ時間に起床し、朝の光を浴びる
- ② 昼寝は20～30分程度までにとどめる
- ③ 熱いお風呂は避ける
- ④ 夜の激しい運動は避ける
- ⑤ 寝る前にスマホなどの明るい光を見ない
- ⑥ 夜は部屋の照度を下げる
- ⑦ 寝室は寝る目的のみに使用する
- ⑧ 寝室の温度を一定に保つ



メッセージ

すべてを完璧にする必要はありません。自身の生活に合わせて、ひとつでも実践できることがあれば、そこから始めていきましょう。



ハートケアクリニックおおまち（秋田市）

院長
菊池 結花 きくち ゆか

プロフィール

医師・医学博士。県内各地域の医療機関にて約17年間勤務。2020年に「ハートケアクリニックおおまち」を開院。メンタルヘルスケア、予防精神医療にも注力している。出産・育児を経て実感を持った診療を行うことができるのが強み。