



第一条：睡眠時間は人それぞれ、日中の眠けで困らなければ十分

睡眠時間は個人差が大きく、また、年齢によっても、時代によっても平均睡眠時間は異なっています。自分にあった睡眠時間を確保し体が快調であれば、睡眠時間にこだわることはありません。あまり、何時間眠らなければいけないと考えすぎるのはやめましょう。

第二条：昼寝をするなら15時間前の20～30分

昼寝をすると夜眠れなくなると思って、昼寝は絶対にいけないと思っている人も多いですが、それは必ずしも正しくはないようです。午後、比較的早い時間の30分程度の昼寝は、体力を回復し、頭をスッキリさせる良い効果があります。一方、2～3時間もぐっすり眠ったり、あまり夕方遅い時間に昼寝をとると夜間の睡眠に影響が出ることも知られています。昼寝をするならば大体午後3時頃と考えるのがよいようです。

第三条：眠くなってから床に就く、就床時刻にこだわり過ぎない

眠れないのに、床のなかで悶々とするのは、よくない面があるということです。そうすると、次第に床の中＝悶々とつらい時間を過ごす場所、という公式が作られてきて、布団に入ること自体、不安の原因になってくるといっても起きてきます。したがって、眠れなければ、いつまでも床の中にいないで気分転換をするということも大切なことです。自分に合った時間に眠るようにすることも大切です。

第四条：同じ時刻に毎日起床

昨晩はなかなか眠れず、寝付いたのは遅かったので、今日は朝寝坊しないと体に悪いんじゃないかと思い、起床時刻を遅くすると、遅い時刻の睡眠時間帯に眠るとということが次第に習慣になってきてしまいます。前の日に眠りについた時間によらず、同じ時刻に起きるようにすることで、より規則正しい睡眠の習慣が早くできてきます。

第五条：光の利用でよい睡眠

光は睡眠覚醒リズムに大きな影響を与えます。朝早くに強い光を浴びると、全体に早寝早起き傾向への変化が起きますし、時差ぼけでは早く現地の時間帯に適応できます。また、夜遅く光を強く浴びるとメラトニンの分泌が抑制されたり、睡眠時間も後ろにずれたりしてよくない傾向が出てきます。こういったことを頭に入れて、より良い睡眠をとるようにしましょう。

第六条：眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

眠りが浅いのに長く布団に入っていると、そういった時間はむしろ本人に意識されていますので、眠れないという意識が強くなる元になることもあります。そういう意味では、床にいる時間を限定することも自覚的睡眠感を向上させる一つの方法をして有効です。

第七条：刺激物は避け、眠る前には自分なりのリラックス法

眠る前にコーヒーを飲みすぎない、タバコや葉巻などの刺激物も避けるなどは、言うまでもありません。熱すぎないお風呂に入る、軽い運動をするなどして、仕事で頭がカッカとしているあたすぐに床に入るなどせず、ちょっとしたリラクゼーションの時間を持ってから眠るようにしましょう。

第八条：規則正しい3度の食事と、規則的な運動習慣

規則正しい食事の習慣は、規則正しい生体リズムをつくれます。また、習慣的な適度な運動は睡眠の質を向上させます。一方、運動についてはあまり激しい、高強度の運動を寝る前にすると睡眠に悪い影響を与える場合がありますので注意が必要です。

第九条：寝酒はかえって不眠のもと

アルコールは、睡眠に対して良い影響は与えません。特に、眠れないのでお酒を飲むという習慣はぜひ改めましょう。

第十条：睡眠中の激しいイビキ、呼吸停止や足のびくつき、むずむず感は要注意

睡眠時無呼吸症候群、周期性四肢運動障害、むずむず脚症候群などの疑いがありますので、専門医による診断を受けましょう。

第十一条：十分眠っても眠けが強いときには専門医に

睡眠時無呼吸症候群で夜間の眠りの質が悪かったり、過眠症の症状の可能性もあります。そういったときには、専門医に相談しましょう。

第十二条：睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

睡眠薬の使用は自分で判断せず、専門医の指導で用いるようにしましょう。