

睡眠日誌、試してみませんか？

毎日しっかり、眠れていますか？

ご自身の睡眠習慣を記録すると、不眠を解消できることもあるそうです。睡眠日誌を活用して、元気な毎日を過ごしましょう！！

●○「睡眠日誌」って何？○●

睡眠日誌とは、寝床に入った時刻や寝ついた時刻、目が覚めた時刻などを記録するものです。睡眠は毎日のことですが、その量や質は日によって違うもの。「よく眠れない」と思っている人でも、実際には睡眠時間が取れている日もあります。それを記録することで、入眠しにくいのか、朝早く目覚めてしまうのか、夜中に起きてしまうのかなど、自分の睡眠の問題点を把握することができます。



●○おおまかでも良いので、まずは 2 週間○●

睡眠日誌は、正確な時刻を書くことにこだわらないことがポイント。布団に入った、布団から起きた時刻はわかりますが、眠った時刻はわかりません。「だいたい 30 分くらいで寝たかな」、「なかなか眠れなかったから、1 時間くらいして寝たかな」程度で十分で、夜中に目覚めた時間もおおまかで構いません。朝起きた時に、思い出しながら書き出してみましょう。

<記入例>			(当日)												(翌日)												メモ	
日付	消灯時刻	起床時刻	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	23:30	7:30																									夜中にトイレ	
			■ 眠った時間 ■ 寝床にいた時間 ● 入浴の時刻																									

●○睡眠習慣がわかります○●

睡眠日誌を作ると、ご自身の睡眠習慣がわかります。目覚める時間は変わらないのに寝床から出る時間がバラバラ、寝床に入ってから寝つくまでの時間が長い、寝床に入る時間が異なる、昼寝の時間が長い、などです。不眠だと思っていたけど、「3 日に 1 回くらいはよく眠れている」と安心できるかもしれません。

●○より良い睡眠のために○●

- ・朝、日光を浴びて体内時計を昼夜のリズムにリセットしましょう。そうすることで、眠りを促すホルモン（メラトニン）が適切に分泌され、夜自然に眠くなります。
- ・日中は積極的に活動しましょう。夕方の運動も睡眠リズムを整えるのに効果的です。
- ・夜はコンビニなどの明るい光は避け、寝室の環境（音・温度・光）も整えましょう。



<入眠しにくい方は>

- ・長すぎる昼寝は夜の寝つきに影響します。40 分以内にしておきましょう。
- ・入浴は寝床に入る時刻の 2～3 時間前に済ませましょう。ちょうど床に就くころに体温が下がり、眠くなります。
- ・寝床にいる時間は 30 分程度にしましょう。眠くなってから寝床に入り、寝つけない時にはいったん寝床から出てゆったり過ごしましょう。
- ・コーヒーやお茶に含まれるカフェインは覚醒作用があります。夕方以降は避けましょう。

<朝早く目覚めてしまう、夜中に起きてしまう方は>

- ・お酒には利尿作用があります。夜中にトイレに起きてしまったり、早朝に目が覚めたりするので、控えめに。

（まずは、2 週間分の睡眠日誌をお試ください）

睡眠日誌から睡眠習慣がわかってくると、改善点を考えやすくなります。睡眠の改善については、お近くの薬局・薬店にて、ご相談ください。〈別紙〉

（参考）

- ・今日の健康 2023 年 11 月号
「不眠日誌で解決！不眠の悩み」
- ・NCNP 病院 国立精神・神経医療研究センターHP「睡眠日誌について」



相談できるくすりやさん
フジカワ調剤薬局

東みよし町昼間 923-1

TEL 0883(79)2014