

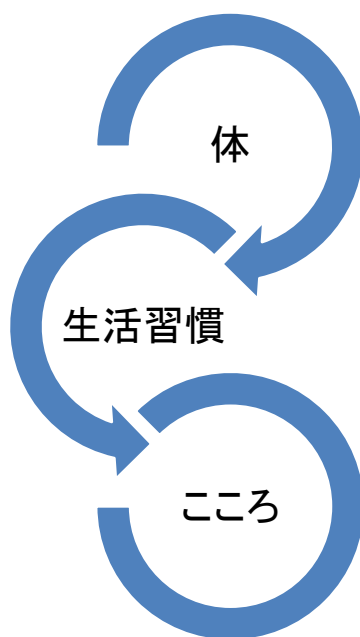


Kitasato University, School of Nursing

# あなたに合った眠りを考える

北里大学 看護学部  
生活支援看護学 田中美加

## 眠り



# 睡眠認知行動療法

睡眠時間制限法  
刺激コントロール法

睡眠を正しく理解する  
ための認知療法

# 睡眠認知行動療法

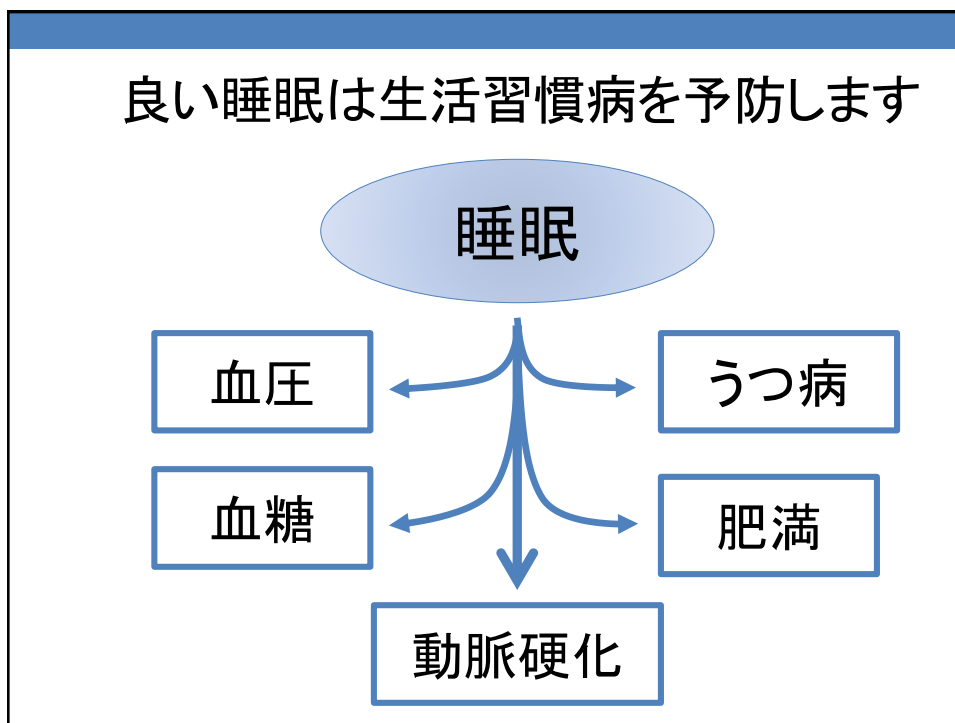
リラクゼーション

良い睡眠のための生活  
習慣

## 本日本話する内容

- 睡眠はなぜ大切？
- 睡眠のメカニズム
- 良い眠りとは？
- 良い眠りのためのポイント
- 眠れないときのお約束

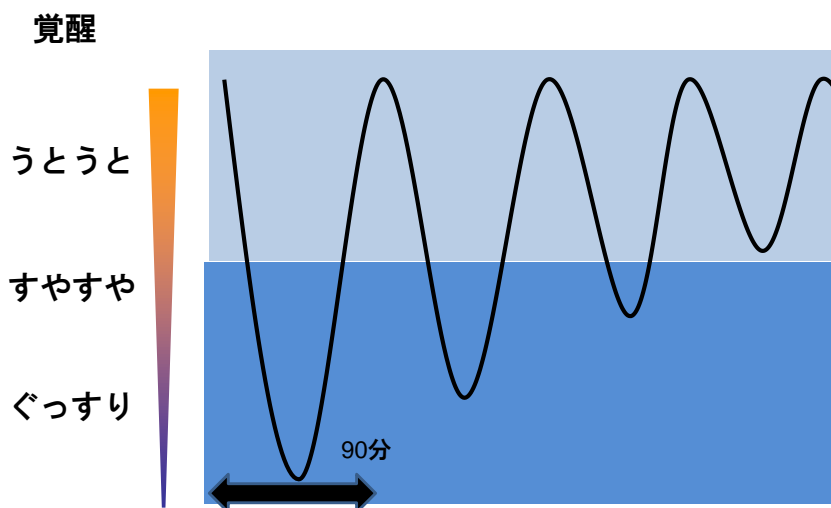
# 睡眠はなぜ大切？



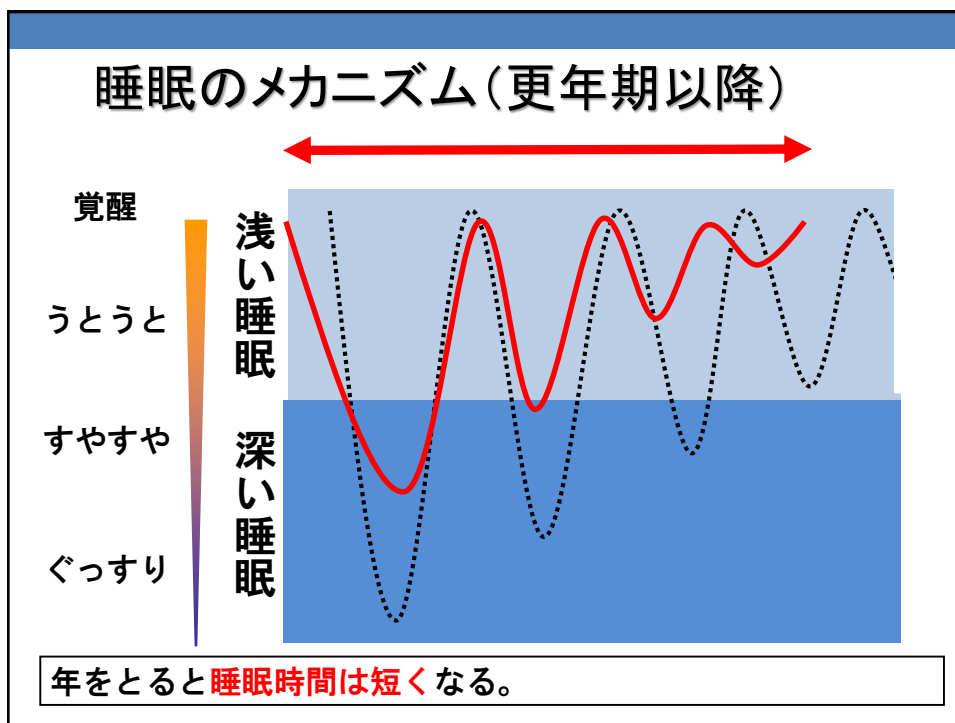
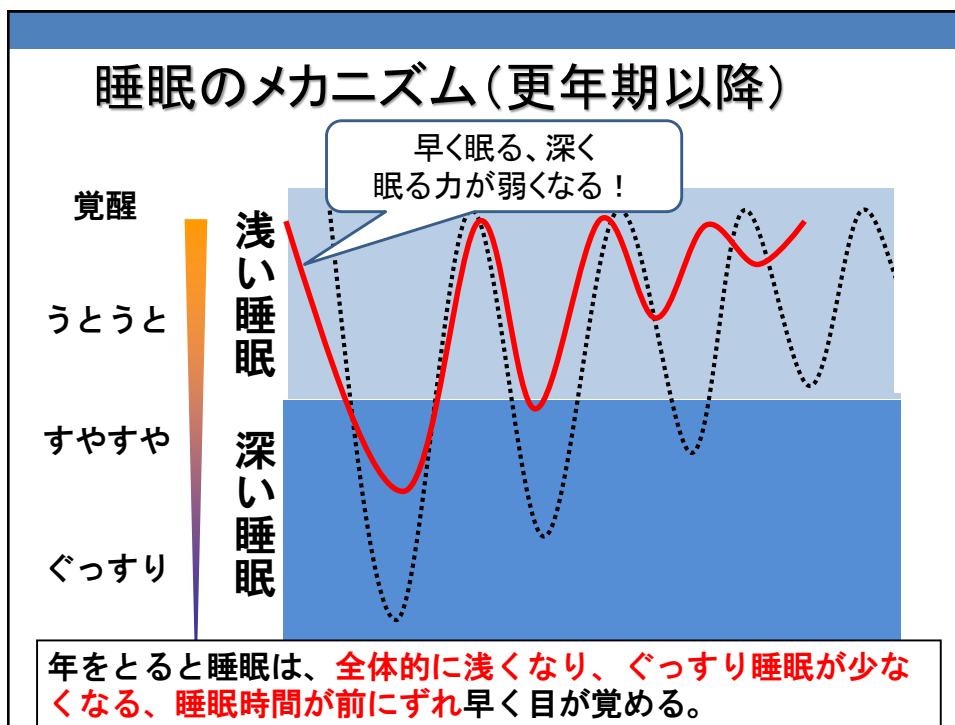
# 睡眠のメカニズム



## 睡眠のメカニズム(大人の場合)



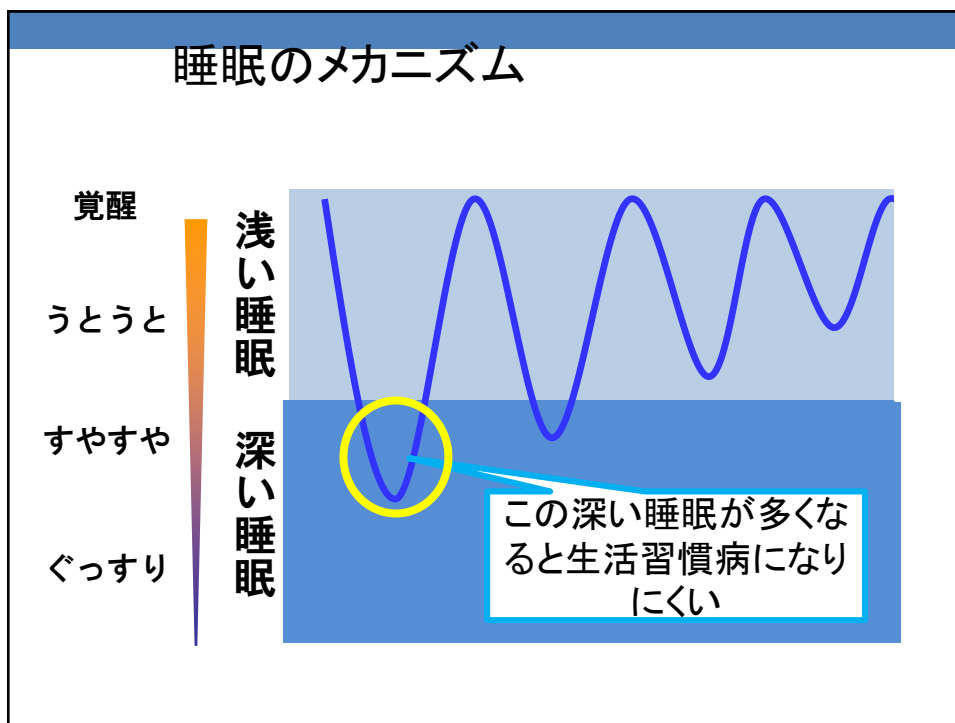
睡眠は**深い睡眠**と**浅い睡眠**のくりかえし(4~5サイクル/晩)



## 加齢による睡眠の変化

- 寝付くまでの時間が長くなる
- 眠りが浅くなる
- 夜中に目が覚める
- 早く眠くなり、早く目が覚める
- 眠る時間が短くなる

**良い眠りとは？**



## 良い睡眠とは？

**重要**

### 深い睡眠が多いこと！

- ・入眠2-3時間以内に表れる  
深い睡眠を多くすることが大切
- ・何時間眠ったかにあまり  
こだわる必要はない

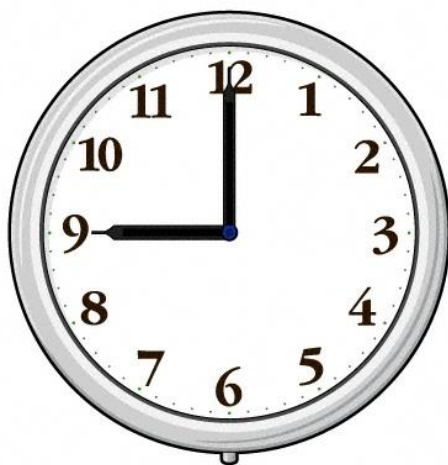


# 良い眠りのための ポイント

体内時計を正しく動かす

睡眠圧を高める

## 体内時計を規則正しく動かそう



体内時計



ホルモン

神経

体温

## ポイント1

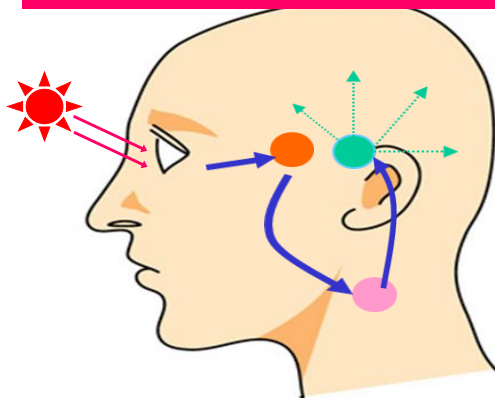
同じ時刻に毎朝起床し、朝の光を浴びましょう

朝日を浴びた14-16時間後に体内時計が睡眠モードに

例えば朝日を朝7時に浴びると、夜9-11時ごろに睡眠モードになる

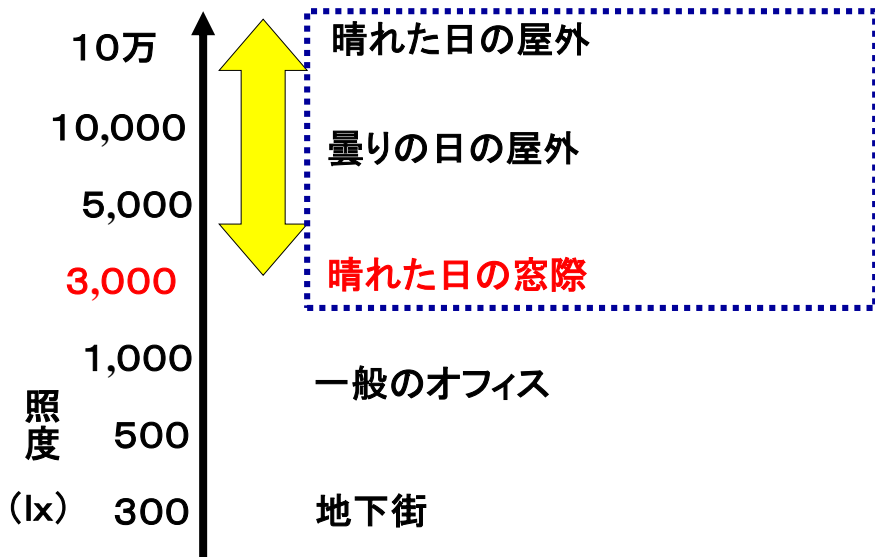


## 光によるメラトニン分泌



- 光が視神経を介し視交叉上核へ到達
- 頸部交感神経節へ
- 松果体からメラトニンが分泌

## 体内時計を動かすのに必要なあかるさ



## ポイント2

寝室を快適に

(夜は明るすぎない照明、光、音、  
温度)



## ポイント3

カフェインの入った飲み物を  
3時以降に取らない



## カフェインの覚醒作用に注意

効き始める時間  
30分

効いている時間  
6～8時間



コーヒー 60-100mg/100ml



紅茶 30mg/100ml



緑茶 20mg/100ml

ほうじ茶、ウーロン茶、玄米茶もカフェインが入っています

東京ガス食の生活110番Q&Aより引用

## いつもよく飲むペットボトルのカフェインは？



13mg/100ml  
65mg/500ml



17mg/100ml  
85mg/100ml



0mg/100ml



20mg/100ml  
100mg/100ml



9mg/100ml  
45mg/100ml

## カフェインの入っていないお茶

杜仲茶

はと麦茶

ハーブティー

甜茶

ハブ茶

麦茶

コーン茶

そば茶

ルイボスティー



チョコレート、ココア、コーラ  
 栄養ドリンクや総合ビタミン剤にも  
 カフェインが入っているので注意。



50mg/1回量



50mg/1回量

## ポイント4

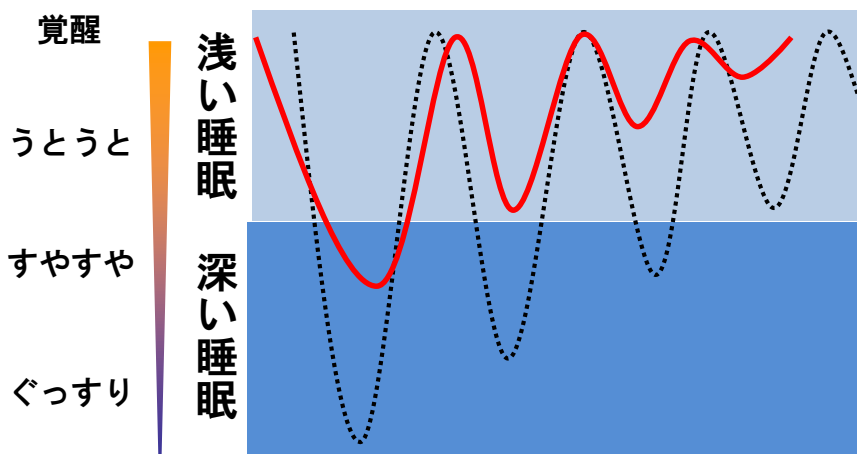
アルコールは寝る2時間前には  
 取らないようにしましょう

アルコールは寝つきを良くするが、  
 眠りを浅くし途中で目がさめやすくなる。

尿量も多くなり、夜中に  
 おきる回数が増える。



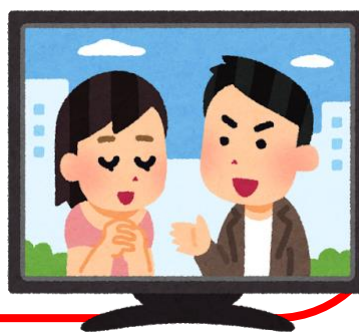
## アルコールの作用



アルコールはリラックス効果があり寝つきは良くなりますが、睡眠は浅くなります。

## ポイント5

睡眠前のパソコンや、大画面でのテレビやDVD鑑賞は避ける





## ポイント6

自分なりのリラックス法を持つ  
(アロマ、音楽、腹式呼吸など)



## 昼間の緊張をとくために

やってみよう寝る前の腹式呼吸！

① 息を吐ききる

② 息を吸い込む

**1. 2. 3.**

③ 息を止める

**酸素を全身に**

④ 息をゆっくりゆっくり吐く

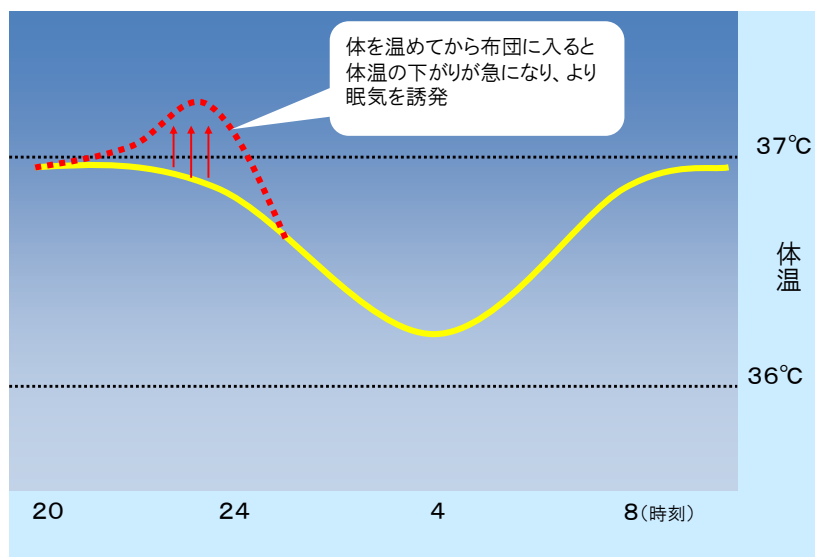
**1. 2. 3. 4. 5**

(①から④を繰り返す)



## ポイント7

入浴は寝る前にぬるめのお湯に  
ゆったりと



目覚めていた時間や疲労  
をためて睡眠圧を高めよう



## ポイント8

日中、体を積極的に動かす



## ポイント9

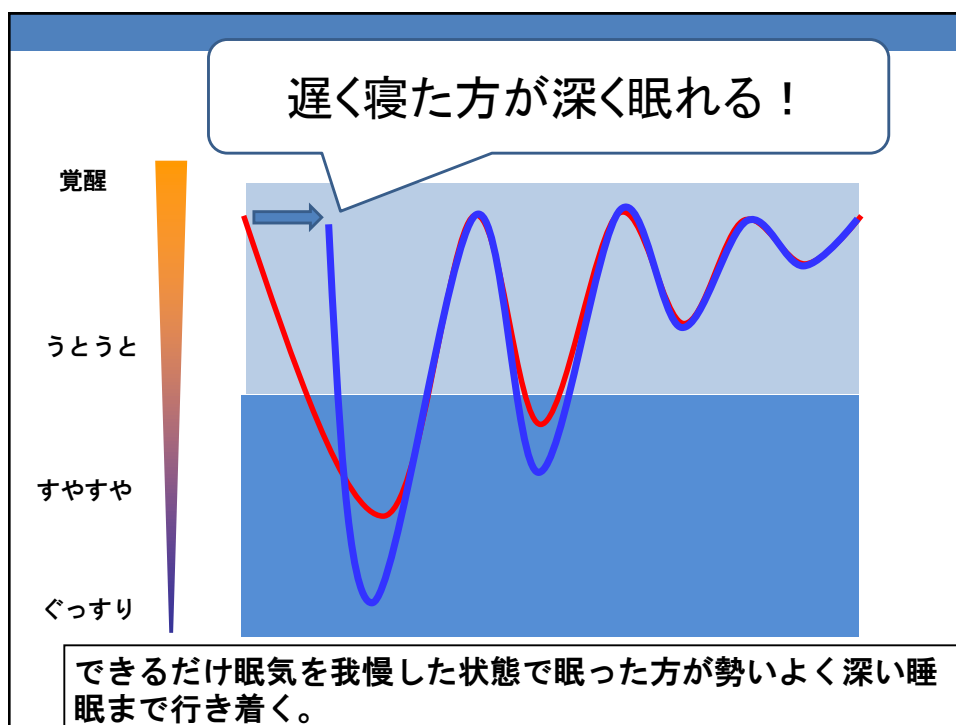
昼寝やうたたねをしない。  
昼寝をしても3時前に20分



## ポイント10

眠ろうと床で頑張らず、  
眠くなってから床につく  
(できるだけ遅く床につく)





## ポイント11

### 寝る前のお水はほどほどに

脳梗塞予防のために、寝る前に水を飲む効果ははっきりしていません。血液はサラサラにならず、増えるのは尿の回数のみ。

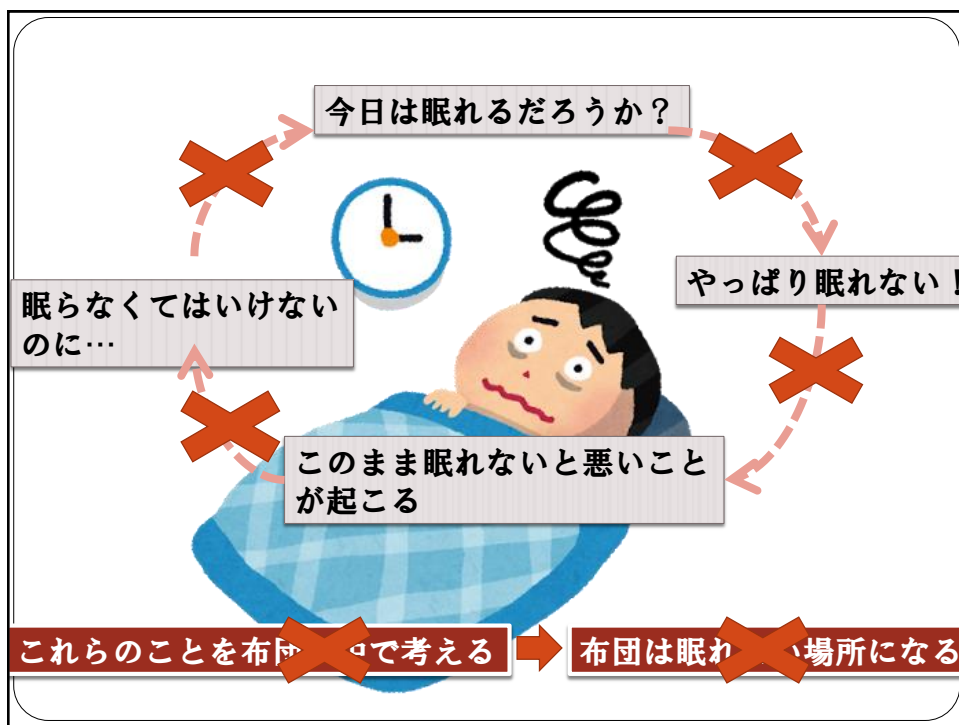
それよりも途中何度もトイレに起きる方が体の負担は大きくなります。



# 眠れないときの約束

眠れない……





# 眠るのが不安、こわい!



## 眠れないときの約束



横になって30分ほどたっても眠れなければ、ベットからでましょう。

## 眠れないときの約束



一晩眠れなくても睡眠不足をおぎなうことはしない

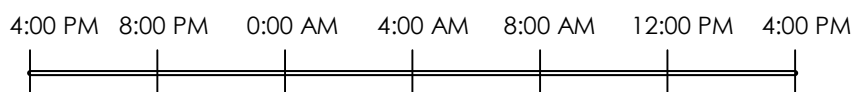


眠れないときの約束

3

眠りが浅いときは、遅寝早起きで  
睡眠時間の集約も手。

特に寝つきが悪い人は...



睡眠の質



睡眠時間を集約

睡眠の質



眠れないときの約束

4

眠ろうとして頑張らない。

夜中に時計を見ない。

「今晚が無理なら、明日眠れる」



良い眠りで、  
いつまでもイキイキと！

