

## 「パパ、ママ、ちゃんと眠れてる？」

夜子どもを寝かしつけ、家事をすべてこなし、「やっと自由時間！！」とついつい夜更かしをして寝不足になっていませんか？

人は眠っている間に身体のメンテナンスをし、記憶の整理など起きている時にはできないことをしています。十分な睡眠がとれないと、疲れがとれない、風邪をひきやすくなる、イライラするなど身体や心に色々な影響を及ぼします。



### 睡眠リズムを整えるためにできること

#### 睡眠環境を整える

- ・温度と湿度の調整
- ・できるだけ音は遮断し、暗くする



#### 太陽の光を浴びる

- ・身体と脳の目覚めのために、起きたらカーテンやブラインドを開けて朝日を浴びる

#### 昼寝は短時間で

- ・長時間の昼寝は夜の睡眠に影響が出る
- ・昼寝は 15 時まで、30 分以内にする

#### 休日もいつもの時間に起きる

- ・休日の朝寝は体内時計を狂わせる原因に
- ・休日だからといって、いつもより 2 時間以上長く布団の中にいるのは禁物

#### 寝る前にこんなことしていませんか？

- ・スマホで友人と連絡をとったり、情報を確認する
- ・動画を次々と見てしまう
- ・ゲームがやめられない

人間の脳は夜になると自然と眠るための準備をします。ところが、寝る前にスマホやゲーム機などの画面を見ていると、画面から出る光が眠りにつくことを妨げてしまいます。寝る前にスマホやゲーム機を使うのは控えましょう。

眠れない、または眠っても疲れがとれない、その他にも気分の落ち込みや食欲不振などの症状が 2 週間以上続く場合は、うつ病などの病気が疑われます。

眠れない苦しみを一人で抱え込まずに、早めに周囲の人に助けを求めましょう。早めに対処することがとても大切です。

相談窓口 ← 相談窓口の一覧はこちら

この情報は「健康みらい柏崎 21 こころの健康部会」がお届けしています

