

質の良い睡眠、とれていますか？

次の8つの質問について、過去1か月以内に、少なくとも週3回以上経験したものをチェックしてください。合計点数であなたの睡眠レベルがわかります。

睡眠は心身の健康に関係しています。睡眠不足は気持ちを不安定にし、自殺を引き起こす要因のひとつといわれています。

日中の眠気について

- 0点：全くない
- 1点：少しある
- 2点：かなりある
- 3点：激しい

寝つきは？

- 0点：いつもより寝つきは良い
- 1点：いつもより少し時間がかかった
- 2点：いつもよりかなり時間がかかった
- 3点：いつもより非常に時間がかかったか、まったく眠れなかった。

総睡眠時間は？

- 0点：十分である
- 1点：少し足りない
- 2点：かなり足りない
- 3点：全く足りないか、全く眠れなかった

希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかったことは？

- 0点：そのようなことはなかった
- 1点：少し早かった
- 2点：かなり早かった
- 3点：非常に早かったか、全く眠れなかった

合計点数 点

- ・0～3点・・・睡眠がとれています
- ・4～5点・・・不眠症の疑いが少しあります
可能なら医師に相談しましょう
- ・6点以上・・・不眠症の疑いがあります医師に相談することをおすすめします。

全体的な睡眠の質は？

- 0点：満足している
- 1点：少し不満
- 2点：かなり不満
- 3点：非常に不満か、全く眠れなかった

日中の気分は？

- 0点：いつも通り
- 1点：少しめいいた
- 2点：かなりめいいた
- 3点：非常にめいいた

夜間、睡眠途中で目が覚めることは？

- 0点：問題になるほどではなかった
- 1点：少し困ることがあった
- 2点：かなり困っている
- 3点：深刻な状態か、全く眠れなかった

日中の活動について(身体的及び精神的)

- 0点：いつも通り
- 1点：少し低下
- 2点：かなり低下
- 3点：非常に低下

出典:アテネ不眠尺度(WHO、睡眠と健康に関する世界プロジェクト作成)

今日からできる **安眠法**

1. 寝る2時間前に、体温を上げる。

一時的に体温を上げることによって、約2時間後に体温が下がり、快適に眠りにつくことができます。ウォーキングなどの有酸素運動や、40度以下のお風呂に入る、半身浴、足湯などが効果的です。



2. 食事を工夫する

安眠の栄養素としておすすめなのは、ビタミンB群(とくにビタミンB12)、トリプトファン、カルシウムです。いずれも乳製品や大豆に多く含まれています。また、寝る前はカフェインや飲酒、喫煙を控えましょう。



3. 寝る前にリラックス

リラックスすることで、良い睡眠をとることができます。就寝前は部屋を暗くしましょう。ストレッチや深呼吸・腹式呼吸も効果的です。また、スマホの画面の光は睡眠の妨げになります。



お知らせ

平成30年度 こころの健康講座「こころとからだに優しい睡眠とは」

日時 3月12日(火) 13時30分～15時30分

場所 市役所大会議室(4階)

講師 宮崎 総一郎 氏(中部大学特任教授・日本睡眠教育機構理事長)

参加希望者はお電話で保健センター(☎84-0646)へお申込みください。

※参加費は無料です。より良い睡眠法を知りたい方は、是非ご参加ください!



【問合わせ】 保健センター ☎84-0646