

不眠症 患者向けパンフレット

眠れないあなたへ 薬に頼らない不眠改善ガイド

睡眠の問題は、生活習慣と考え方を少し変えるだけで改善できることが多くあります。このガイドでは、ガイドラインで推奨されている方法を分かりやすくお伝えします。

① なぜ眠れないのか？悪循環を知ろう

眠れない夜が続くと、次のような悪循環が起きています。



この悪循環を断ち切ることが治療の目標です。薬ではなく、行動と考え方を変えることで根本から改善できます。

② 今日からできる！睡眠衛生の10か条

毎朝、同じ時刻に起きる

眠れなかった翌朝も、必ず同じ時刻に起きましょう。体内時計をリセットする最も大切な習慣です。

起きたら光を浴びる

起床後すぐにカーテンを開けて自然光を浴びてください。脳に「朝」を知らせ、夜の眠気のリズムが整います。

寝る1～2時間前にぬるめの入浴

40℃程度のお湯に15～20分入浴することで、深部体温が一度上がり、その後下がるときに眠気が訪れます。熱いお風呂は逆効果です。

就寝1時間前はスマホ・PCを使わない

画面の光（ブルーライト）が脳を覚醒させます。寝る前は暗い部屋で静かに過ごしましょう。

午後2時以降はカフェインを控える

コーヒー・緑茶・紅茶・エナジードリンクはすべてカフェインを含みます。体内で半分になるのに5～6時間かかります。

寝酒はやめる

アルコールは一時的に眠気をもたらしますが、夜中に目が覚める原因になります。睡眠の質を大きく下げます。

日中に適度な運動をする

ウォーキングなどの有酸素運動は睡眠を深くします。ただし就寝3時間以内の激しい運動は逆に目が覚めやすくなります。

昼寝は15～20分以内・午後3時まで

長い昼寝や夕方以降の昼寝は夜の睡眠を妨げます。どうしても眠いなら午後3時前に20分以内にとどめましょう。

寝室を快適に整える

室温は夏18～26℃、冬15～19℃が目安です。遮光カーテンで光を遮り、静かで暗い環境を作りましょう。

眠れなくてもある時刻には床に入らない

「眠くなってから寝床に入る」が原則。眠くないのに早くベッドに入ると、かえって目が覚めてしまいます。

③ 「ベッド＝眠れない場所」をリセットする方法

眠れない夜が続くと、ベッドに入っただけで脳が「眠れないかも…」と覚醒するようになります。以下の5つのルールで、「ベッド＝眠る場所」に脳を再学習させましょう。

★ 5つのルール（刺激制御法）

- 1 眠くなってからベッドに入る。眠くないのに横にならない。
- 2 ベッドでは「眠ること」だけ。スマホ・読書・テレビはベッドの外です。
- 3 20分たっても眠れなければ、一度ベッドを出て別の部屋で静かに過ごす。眠くなったら戻る。
- 4 夜中に目が覚めて眠れないときも同様。20分を目安にいったん起き上がる。
- 5 眠れなかった日も、必ず同じ時刻に起きる。昼寝はしない。

最初の1~2週間は「もっと眠れなくなった」と感じる場合があります。

これは治療が効いているサインです。脳と身体に「本当に疲れたときだけ眠る」という感覚を取り戻させているところです。続けることが大切です。

④ 寝る前の「緊張ほぐし」リラクゼーション法

就寝前に心身の緊張を意図的にゆるめましょう。

腹式呼吸（4-7-8呼吸法）

鼻からゆっくり吸い、止め、口からゆっくり吐きます。副交感神経を優位にして眠気を促します。

4秒

鼻から
ゆっくり吸う

7秒

息を
止める

8秒

口から
ゆっくり吐く

漸進的筋弛緩法（PMR）

手→腕→肩→顔→お腹→脚の順に、各部位を5秒間ギュッと力を入れて、一気に脱力します。全身の緊張が抜けていくのを感じながら繰り返しましょう。（10~15分）

「考えごと」を書き出す

布団に入ると心配ごとが頭を巡る方は、就寝30分前に「明日やること」「気になること」をノートに書き出しましょう。「もう書いたから大丈夫」と脳が安心します。

⑤ 睡眠についての「思い込み」を見直そう

眠れない不安を大きくしている「間違った思い込み」がないか確認しましょう。

こんな考えはありませんか？	正しい考え方
「8時間眠らないと体に悪い」	必要な睡眠時間は人それぞれです。70歳以降は6時間でも十分な方が多く、加齢とともに短くなるのは自然なことです。
「眠れなかったら明日の仕事が全部ダメになる」	1～2日眠れなくても、人は思った以上に機能できます。不安そのものが一番パフォーマンスを下げています。
「眠れない＝脳か体のどこかがおかしい」	慢性不眠の多くは「眠れないという習慣・不安」が原因です。身体の病気ではないことがほとんどです。
「ベッドに入ったら必ず眠らなければ」	横になって目を閉じて休むだけでも、身体の疲れは回復します。「眠ろう」と頑張るほど逆効果です。
「もう一生眠れないのでは」	不眠は改善できます。適切な方法を続ければ、多くの方が薬なしでも眠れるようになっていきます。

⑥ 取り組みのポイント

✔️ **まず2週間続ける**

最初は眠れなくなる感覚がありますが、2～3週間で効果が出始めます。焦らず続けましょう。

✔️ **一つずつ試す**

全部一度にやろうとせず、まず「毎朝同じ時刻に起きる」だけから始めるのも良い方法です。

✔️ **睡眠日誌をつける**

毎日の記録が、「実は思ったより眠れている」という気づきになることがよくあります。

✔️ **主治医に相談する**

試してみて困ったことがあれば、遠慮なく診察時にお申し出ください。一緒に調整します。

当院睡眠外来より / 参考：日本睡眠学会・AASM 不眠症ガイドライン（CBT-I）
ご不明な点はお気軽にご相談ください