

THE  
CARE

PRESS

presented by  
Midwife

## Work on Life はたらくために、大切なことを。 春に試したい-眠りのお悩み解決法-

忙しい毎日の中で十分な睡眠を確保することは、心身の健康においてとても重要です。仕事や日々の活動に追われ、なかなか寝る時間を取れない人も多いのではないのでしょうか。4月から新しい場所、新しい環境で過ごされる方も多いのではないかと思います。ここでは、忙しくなるこの時期でも、質の良い睡眠を得るための環境設定についてご紹介をさせていただきます。

## 今日からできる、睡眠環境の見直しポイント

## 日々の行動の見直し

睡眠を妨げてしまうような行動はないでしょうか？例えば、**就寝前のカフェイン摂取や運動**は避ける方が望ましいです。リラックスタイム（ゲームや漫画など）も、〇分間と事前にルールを決めておくといいですね。

## 睡眠環境の改善

静かで、暗く、適温の環境が理想的とされています。**適切なマットレスや枕**を選ぶこと、**寝室の温度（夏：26-28℃、冬：20℃前後）を適切に保つ**ことなど、質の高い睡眠を得るための環境作りに努めましょう。

## スクリーンタイムの管理

就寝前にスマホやテレビなどの画面を見ると、睡眠の質が低下することはご存じの方も多いのではないのでしょうか。そのため、**就寝前には電子機器を使わない環境**を作りましょう。例えば、就寝1時間前にはすべての電子機器をオフにし、リラックスできる活動（読書や瞑想など）に切り替えてみるのもおすすめです。

## 仕事量の管理

現在の仕事量がプライベートに影響していませんか？仕事の効率化を図ることで、より多くの休息時間を確保することも大切です。**タスク管理ツールの利用**や、**優先順位の高い仕事に集中**することで、効率よく仕事を進められるといいですね。



## 健康に影響を及ぼす睡眠障害とは

## 不眠症

**入眠障害**（寝つきが悪い）・**中途覚醒**（眠りが浅く途中で何度も目が覚める）・**早朝覚醒**（早朝に目覚めて二度寝ができない）などの睡眠問題があり、そのために日中に倦怠感・意欲低下・集中力低下・食欲低下などの不調が出現します。原因はストレス・こころやからだの病気・薬の副作用など様々で、原因に応じた対処が必要です。

## 過眠症

夜に睡眠をとっているはずなのに、昼間の眠気が強く、目覚めていられない状態をさします。眠ってはいけないと思っても、通常では考えられない状況で居眠りをすることもあり、仕事に支障がでるだけでなく、転落・転倒や交通事故の当事者となる可能性もあります。**睡眠時無呼吸症候群**や**ナルコレプシー**などによって日中の眠気が引き起こされます。



環境の見直しを通じて質の高い睡眠を確保することで、翌日のパフォーマンス向上につながります。不眠症や過眠症などの睡眠に関して、問題が継続する場合は、医療機関の受診もご検討ください。

ご自身のみならず、ご家族様の睡眠についてお困りの際も、是非ミッドワイフまでお気軽にご相談くださいね🌿

個別のご相談は  
相談フォームへ！

ご相談は  
こちらから

参考：厚生労働省、「睡眠と健康」e-ヘルスネット」  
厚生労働省、「不眠症」e-ヘルスネット」  
厚生労働省「睡眠障害」|「統合医療」に係る情報発信等推進事業」

本社：大阪府大阪市東淀川区東野田町4丁目15番62号 QUINTBRIDGE 303  
Email: thecare@withmidwife.jp HP: https://thecare-biz.jp/



ミッドワイフ  
赤坂 智美

日本新薬グループ共済会様  
LINE 相談 QR コード



WITH MIDWIFE