



(新型コロナウイルス感染症(COVID-19)対策に伴う)

外出自粛中により睡眠を確保するための5つのヒント

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、外出の自粛や在宅勤務によって普段よりも長時間自宅で過ごす方が増えています。様々なストレスや不安の増加、生活の変化に伴って、睡眠が乱れやすくなっています。不眠や睡眠不足、睡眠リズムの乱れが生じると、心身の不調につながり、イライラしやすくなったり、体調が悪くなりがちになります。よい睡眠を確保することは、心身の健康にとっても重要です。

よい睡眠を確保し、健康的に過ごすためのヒントを紹介します。

1. 毎日、普段通りの時間に起きて日光を取り入れましょう

通勤・通学に要する時間が無くなると、起床時刻が遅れがちになります。仕事や学校に行っていた時と同じ時刻に起床をして、日光を取り入れましょう。規則正しい起床と日光は、夜のよい睡眠に重要です。



2. 長い時間の昼寝をしないようにしましょう

日中に時間があるからといっても、長時間の昼寝をとると夜により眠りが訪れなくなります。昼寝をする場合は、お昼の早い時間に、若い人であれば10-15分程度、高齢者であれば20分程度に留めましょう。その際も、布団は使用せずに、イスに座って“うとうと”する程度に留めましょう。



3. 布団は夜に眠る時にのみ使用しましょう

仕事や勉強、読書などの活動はできる限り寝室以外の場所で行いましょう。寝室以外の場所の確保が難しい場合でも布団の上で活動しないようにしましょう。布団は眠らない場所と身体が覚えてしまいます。



4. お昼と夜のメリハリをつけましょう

家が仕事や生活の中心の場になると、活動時間と余暇時間の境界がぼやけがちです。お昼は光を取り入れて活動的に過ごし、夕方以降は、部屋を暗くし情報通信機器から離れてゆったりと過ごしましょう。



5. 1日・2日眠れないことがあっても気にしない

眠れないというのは、不安やストレスに対する正常な反応です。不眠を長引かせないためにも、無理をして眠ろうとせずに穏やかな夜を過ごし、朝はしっかり起きましょう。すると、向こうから眠りはやってきます。



江戸川大学 睡眠研究所

Sleep Research Institution, Edogawa University



詳しい解説はこちら (江戸川大学 睡眠研究所HP内)

<https://www.edogawa-u.ac.jp/img/media/17992.pdf>