

むらいクリニック通信

適切な睡眠パターンを取り戻そう！

睡眠調整法（睡眠スケジュール法）

不眠が続くと身体の疲れがとれないために、自然と寢床に入っている時間が長くなってしまいます。すると不思議な現象が起こります。実際に身体が眠れる時間と寢床に入っている時間の差が大きくなるほど、寝付きにくさや途中で何度も目が覚めやすくなる（中途覚醒）のです。

寢床に入っている時間が長くても、寝付けなかったり、途中で何度も起きてしまったりは睡眠の密度が薄い状態です。これでは十分に眠れたという実感は薄いでしょう。

睡眠の密度を凝縮し、「寢床に入っている時間＝睡眠時間」になるように調整しながら近づけていくのが、睡眠調整法です。不眠の改善に効果の高い方法です。

◎睡眠調整法の実践方法

- ①ここ1週間の平均睡眠時間を計算し、眠る時間を設定します。
実質睡眠時間プラス30分が目安です。
- ②起床時刻を決めて、毎日その時間には起きるようにします。
- ③起床時刻から、平均睡眠時間を引いた時間を就寝時間にします。
- ④寢床に横になるのは、眠くなった時か、設定した時間になった時だけにします。
- ⑤約15分経っても寝付けない時は、寢床を出て「疲れ」を溜めます。リラックス出来る事をして、再度眠くなったら寢床に入ります。
- ⑥寝る事以外で、寢床は使わないようにします。
- ⑦眠くても日中や夕方の昼寝は避け、いつもどおりの生活（仕事、趣味、日課など）を続けて「疲れ」を溜めます。
- ⑧②～⑦を1週間続けます。
- ⑨1週間の睡眠効率を計算し、以下の要領で睡眠時間を調整して、再び②～⑦を続け、1週間毎に睡眠状態を確認します。



◎睡眠効率の計算式と調整方法

睡眠効率＝1週間の平均睡眠時間÷1週間の平均床上時間×100

- 睡眠効率が85%以上だった場合→就寝時間を15分早める
- 睡眠効率が80～84%だった場合→同じ時間設定で継続
- 睡眠効率が80%未満だった場合→就寝時間を15分遅らせる



不眠になるとどうしても早く寢床に就きたくなってしまいますが、そうすると寝付けられない時間が長くなったり、早朝に目が覚めてしまう原因にもなります。まずは起床時間を決め、その時間から逆算して、就床時刻を決めましょう。

「認知行動療法で改善する不眠症」参照

●クリニックよりのお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、

月1回の受診が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室
むらいクリニック



〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用Tel 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>

むらいクリニック通信

適切な睡眠パターンを取り戻そう！

睡眠調整法（睡眠スケジュール法）

不眠が続くと身体の疲れがとれないために、自然と寢床に入っている時間が長くなってしまいます。すると不思議な現象が起こります。実際に身体が眠れる時間と寢床に入っている時間の差が大きくなるほど、寢付きにくさや途中で何度も目が覚めやすくなる（中途覚醒）のです。

寢床に入っている時間が長くても、寢付けなかったり、途中で何度も起きてしまっただけでは睡眠の密度が薄い状態です。これでは十分に眠れたという実感は薄いでしょう。

睡眠の密度を凝縮し、「寢床に入っている時間＝睡眠時間」になるように調整しながら近づけていくのが、睡眠調整法です。不眠の改善に効果の高い方法です。

◎睡眠調整法の実践方法

- ①ここ1週間の平均睡眠時間を計算し、眠る時間を設定します。
実質睡眠時間プラス30分が目安です。
- ②起床時刻を決めて、毎日その時間には起きるようにします。
- ③起床時刻から、平均睡眠時間を引いた時間を就寝時間にします。
- ④寢床に横になるのは、眠くなった時か、設定した時間になった時だけにします。
- ⑤約15分経っても寢付けない時は、寢床を出て「疲れ」を溜めます。リラックス出来る事をして、再度眠くなったら寢床に入ります。
- ⑥寝る事以外で、寢床は使わないようにします。
- ⑦眠くても日中や夕方の昼寝は避け、いつもどおりの生活（仕事、趣味、日課など）を続けて「疲れ」を溜めます。
- ⑧②～⑦を1週間続けます。
- ⑨1週間の睡眠効率を計算し、以下の要領で睡眠時間を調整して、再び②～⑦を続け、1週間毎に睡眠状態を確認します。



◎睡眠効率の計算式と調整方法

睡眠効率＝1週間の平均睡眠時間÷1週間の平均床上時間×100

- 睡眠効率が85%以上だった場合→就寝時間を15分早める
- 睡眠効率が80～84%だった場合→同じ時間設定で継続
- 睡眠効率が80%未満だった場合→就寝時間を15分遅らせる



不眠になるとどうしても早く寢床に就きたくなってしまいますが、そうすると寢付けない時間が長くなったり、早朝に目が覚めてしまう原因にもなります。まずは起床時間を決め、その時間から逆算して、就床時刻を決めましょう。

「認知行動療法で改善する不眠症」参照

●クリニックよりのお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、

月1回の受診が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室
むらいクリニック



〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用Tel 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>