

2025

Vol.147

むらいクリニック通信

睡眠の質を良くする行動、悪くする行動

寝付きやすさや睡眠の質は、日中や寝る前の行動によっても左右されます。今回は、睡眠の質を良くする行動と悪くする行動について説明していきます。

①就寝時間、起床時間を一定にする

休日に夜更かしや寝坊をしたり、日中に昼寝をしそうたりすることは、体内時計を乱し睡眠の質を低下させる原因となります。就寝時間と起床時間は、休日であっても一定に保つのが理想的です。また太陽の光を浴びると体内時計がリセットされるため、朝起きたら太陽の光を浴びるようにすることも大切です。

②寝る直前の入浴は避け、ぬるめのお湯につかる

スムーズに入眠するためには副交感神経が優位になる必要がありますが、熱いお風呂に入ると交感神経が刺激され目が覚めてしまします。そのためお風呂のお湯はぬるめに、そして寝る直前の入浴は避けるのが、質の良い睡眠をするためには効果的です。

③適度な運動をする

適度な運動によるほどよい疲労感は、睡眠中に目が覚めてしまう中途覚醒を減少させ睡眠の質を向上させる効果があります。

④寝る直前の食事は避ける

寝る直前に食事を取ると消化器が活動し、睡眠を妨げるため睡眠の質が悪くなってしまいます。そのため寝る直前に食事を取るのは避けましょう。

⑤飲酒や喫煙は控える

アルコールには入眠を促進する作用があるため、就寝前にお酒を飲む方がいらっしゃいますが、同時に睡眠が浅くなり中途覚醒が増える作用もあります。それでは熟睡感が得られなくなってしまうため、就寝前の飲酒は控えるのが理想です。またニコチンには覚醒作用があるため、入眠が妨げられ眠りが浅くなってしまいます。そのため就寝前の喫煙も控えた方が良いでしょう。

⑥就寝直前のスマホ・テレビの視聴

高輝度の灯かりの影響でメラトニンの分泌を抑制し脳が覚醒し入眠が遅れます。それだけでなく睡眠の質の悪化につながります。

⑦夕食以降のカフェイン摂取（コーヒー、緑茶、エナジードリンク）

コーヒーにカフェインが多く含まれるのはご存じの方の多いと思いますが、紅茶や緑茶などにも含まれます。また、仕事が終わって疲れたからと言ってエナジードリンクを夕方以降に摂取すると入眠困難や浅井睡眠の原因となります。

⑧昼寝のし過ぎ（30分以上、15時まで） 夜の眠気が減り、入眠が遅れます。

⑨ストレスや不安のため込む 自律神経のバランスが乱れ、睡眠の質に影響します。

せっかく睡眠の質を良くしようと行動をしても、睡眠時無呼吸症候群（以下SAS）の方は呼吸が止まることで中途覚醒し睡眠の質が低下しているため、意味をなさなくなってしまうかもしれません。そのためSASの方は、CPAPなどを用いて適切に治療することが、睡眠の質を良くするためには大切です。

参考文献

・厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku-kyouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>

消耗品の交換方法のご案内

マスクやホース、その他消耗品等の交換を希望される場合、今までどうり診察時に対応可能ですが、患者さん自身で直接業者さんに連絡していただいても可能となりました。また、マスクの交換のみや機械の不具合等で来院された場合、診療扱い（診療費負担あり）となりますので、ご了承ください。

以下がそれぞれの業者の連絡先になります。

（CPAP本体にシール貼付）

帝人…0120-365-474 メディカルケア…0120-29-8828

フィリップス…0120-48-4159 フクダ電子…058-271-2251

メディシス…058-201-4159 名古屋SC…052-893-6296

患者さんへのお願い

月曜日午後、金曜日午後、月末の診察は大変込み合いますので、ご予約いただきましても待ち時間が長くなること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>



ホームページ



予約サイト



LINE公式サイト