睡眠薬をまだ使っていない方へ

眠れないときに、まずできること

眠ろうと頑張りすぎなくても大丈夫です。できそうなことから始めて、
眠りと日中の調子を、次の診察で一緒に振り返りましょう。

必要な睡眠時間には個人差があります。
「8時間眠ること」を目標に頑張る必要はありません。

朝と日中の過ごし方

- ☐ **毎朝、できるだけ同じ時刻に起きましょう。**休日も大きくずらさず、起きたらカーテンを開け、朝の光を取り入れます。
- ☐ **日中は、体調に合わせて体を動かしましょう。**散歩や家事など、無理なく続けられる活動を。寝る直前の激しい運動は控えます。
- ☐ **昼寝が必要なら、早めの時間に短く。**午後の早い時間にとどめ、長い昼寝や夕方の居眠りを控えましょう。

夕方から夜、寝床での過ごし方

- ☐ **夕方以降はカフェインを控え、寝酒は避けましょう。**コーヒーだけでなく、お茶やエナジードリンクにもカフェインが含まれます。
- ☐ **寝る前は、落ち着ける時間を。**照明やスマホの明るい光を控え、ゆっくり呼吸するなどしてくつろぎます。寝室は静かで暗めにし、温度も心地よく整えましょう。
- ☐ **眠くなってから寝床に入りましょう。**眠れない分を取り戻そうと早く床に入ったり、無理に長く寝床にいたりしなくて大丈夫です。
- ☐ **眠れず焦るときは、安全に移動できるなら寝床を離れます。**落ち着ける場所で読書など静かな活動をし、眠くなったら戻りましょう。
  ふらつきや転倒の心配があれば、無理に起きず医師に相談してください。

つらさが続くときは、また相談してください

生活の工夫だけで、長く続く不眠が必ず治るわけではありません。改善しないときは、眠りに関する行動や考え方を整える治療（不眠症の認知行動療法：CBT-I）などを相談しましょう。自己判断で睡眠時間を極端に削らないでください。

いびき・呼吸が止まる、強い日中の眠気、足のむずむず・不快感、気分の落ち込みがあるときや、生活に支障があるときは、次の予約を待たず早めに相談を。強い眠気がある間は、運転や危険な作業を避けてください。

まず試すこと： _____

次回受診：　　月　　日　**起きる時刻：**　　時　　分ごろ

医知創造ラボ｜外来でお渡しする生活指導資料｜作成：2026年10月
一般的な情報です。体調や生活に合わせた方法は、担当の医師とご相談ください。
参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」、米国睡眠医学会（AASM）2021年ガイドライン。