

# 2024年8月こころの健康と睡眠情報②眠れない時間の過ごし方

覚醒から睡眠に移行するためには自律神経系が  
交感神経優位から副交感神経優位に切り替わる必要があります

「眠らなければ」と考えていると緊張が高まり、  
交感神経が優位な状態へと進むので、  
**ますます眠れなくなるという悪循環に陥ってしまいます・・・**



眠るために大切なのは、とにかくリラックスをすることです

参考資料：[眠れない夜にとるべき行動、とってはいけない行動 | 睡眠リズムラボ | 大塚製薬 \(otsuka.co.jp\)](#)

# 2024年8月こころの健康と睡眠情報②眠れない時間の過ごし方

## ♥快適な空間の確保

### 季節によって適切な室温に

寝室を快適と感じる室温にすることも重要です。

エアコンなどを活用して室温調整を行いましょう！

夏は25～28℃、冬は18～20℃の室温が良いとされており、季節を問わず布団の中の温度は33℃前後、湿度は50%前後が適しています。

### 部屋の照明

部屋の明かりは自分が不安を感じない程度の暗さまで落とします。



環境を整えたら、いつでも寝られるようにベッドに入り、リラックス法を試してみてください。



参考資料：[眠れない夜にとるべき行動、とってはいけない行動 | 睡眠リズムラボ | 大塚製薬 \(otsuka.co.jp\)](#)

2024年4月「特集 睡眠の質を高める」  
JSR健康保険組合

# 2024年8月こころの健康と睡眠情報②眠れない時間の過ごし方

## ♥リラックスのツボ 百会(ひゃくえ)

頭頂部にある百会と呼ばれるツボは、心を落ち着かせるのに役立ちます。

4本の指先や手のひらを使い、息を吐きながら5秒くらいかけて、気持ちよと感じる程度にやさしくゆっくりと押ししてみましょう。押した後は軽く息を吸います。これを数回繰り返します。



参考資料：[眠れない夜にとるべき行動、とってはいけない行動 | 睡眠リズムラボ | 大塚製薬 \(otsuka.co.jp\)](https://www.otsuka.co.jp)

# 2024年8月こころの健康と睡眠情報②眠れない時間の過ごし方

## ♥リラックスの姿勢

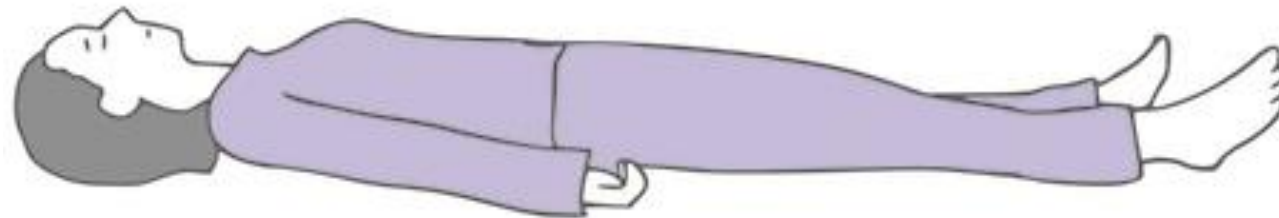
ベッドの中で仰向けになります。

脚を肩幅程度に開き、あごを引きます。

肩の力を抜いて、両腕は体から少し離れた位置で、だらんとのばします。

手のひらを上に向け胸を開き、全身の力を抜きます。

リラックスの姿勢になったら、さらに身体の緊張をほぐしていきましょう。



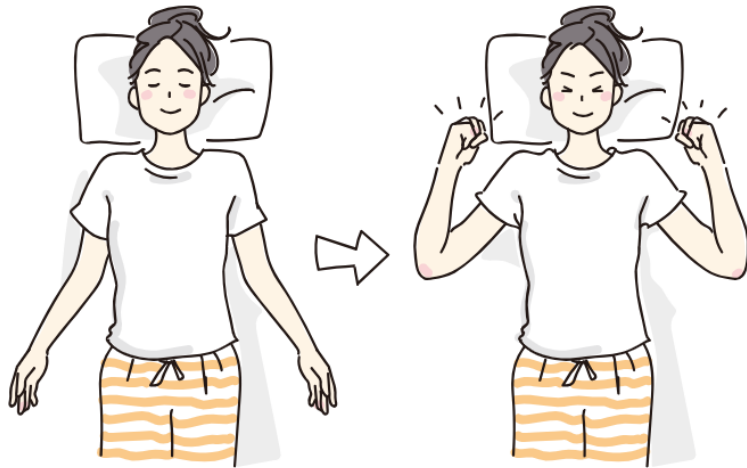
参考資料：[眠れない夜にとるべき行動、とってはいけない行動 | 睡眠リズムラボ | 大塚製薬 \(otsuka.co.jp\)](#)

# 2024年8月ごろの健康と睡眠情報②眠れない時間の過ごし方

## ♥リラックスの脱力法 筋弛緩法

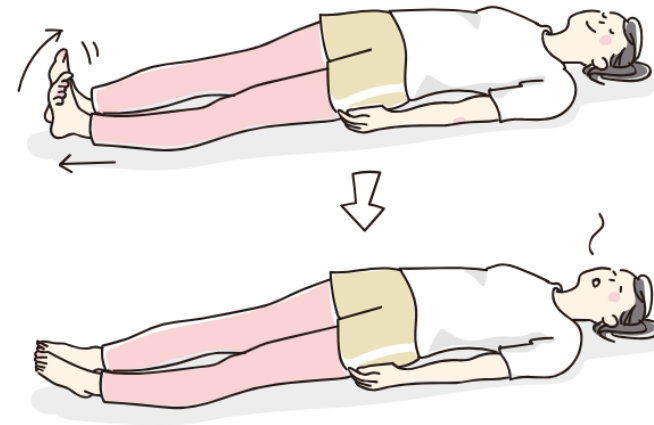
リラックスの姿勢になったら、さらに身体の緊張をほぐしていきましょう。  
身体に力を入れて筋肉を緊張させた後、脱力して筋肉を緩めることでリラックスします。

### 手のリラックス



手をグーに握って力を入れます。  
その状態を5秒くらいキープした後、脱力します。  
脱力したときの力が抜ける感覚を味わいます。

### 足のリラックス



足首をぎゅーっと曲げてアキレス腱を伸ばします。  
5秒くらいキープした後、脱力します。  
脱力感を味わってください。

参考資料：[眠れない夜にとるべき行動、とってはいけない行動 | 睡眠リズムラボ | 大塚製薬 \(otsuka.co.jp\)](#)

# 2024年8月ごろの健康と睡眠情報②眠れない時間の過ごし方

## ♥リラックスの呼吸法 腹式呼吸

深い呼吸は身体をリラックスさせます。  
仰向けのリラックスの姿勢で、腹式呼吸をしてみましょう。

口から大きく息を吐きます。  
このとき、お腹がへこむのを意識します。  
ゆっくりと息を吐ききったら、次に鼻から息を吸います。  
このとき、お腹が膨らむのを感じてください。

吸うときの倍くらいの時間をかけて、またゆっくりと息を吐きます。  
口から息を吐くのと一緒にイヤなことや頭に浮かぶことを  
全て吐き出して頭を空っぽにするつもりで、深い呼吸を繰り返します。



参考資料：[眠れない夜にとるべき行動、とってはいけない行動 | 睡眠リズムラボ | 大塚製薬 \(otsuka.co.jp\)](https://www.otsuka.co.jp)



# 2024年8月ごろの健康と睡眠情報②眠れない時間の過ごし方

## ♥それでも眠れない時は

### どうしても眠れないときは、 一度起き上がってベッドを離れてしまいましょう

暗いところで目を閉じて横になっていると、ネガティブな思考が頭を巡りやすくなる傾向があります。ベッドに入っても眠れない経験を繰り返すことで、脳が「ベッド＝眠れない場所」と記憶してしまい、眠れないことが慢性化してしまう恐れがあります。

スマホやタバコ、カフェインには目覚まし作用があるので避けましょう。アルコールも良くありません。アルコールには入眠効果がありますが、眠りが浅くなり途中で目が覚めやすくなります。



参考資料：[眠れない夜にとるべき行動、とってはいけない行動 | 睡眠リズムラボ | 大塚製薬 \(otsuka.co.jp\)](#)

[「眠れない夜」はのんびりモードに切り替えよう♪試したい過ごし方11選 | キナリノ \(kinarino.jp\)](#)

# 2024年8月こころの健康と睡眠情報②眠れない時間の過ごし方

## ♥それでも眠れない時は

気持ちを切り替えていったんベッドを出たら、身体を興奮させないよう穏やかに過ごしましょう

退屈な  
本を読む

気になって  
いたことを  
片付ける

セルフ  
マッサージをする

好きな香りのアロマオイルを  
ティッシュに1～2滴  
たらしつけてリラックスする  
★ラベンダーやオレンジスイート  
がおすすめです

のどが乾いたら  
白湯をのむ  
ホットミルクをのむ  
カモミールティーをのむ

快眠の  
ツボをおす



参考資料：[眠れない夜にとるべき行動、とってはいけない行動 | 睡眠リズムラボ | 大塚製薬 \(otsuka.co.jp\)](#)

[「眠れない夜」はのんびりモードに切り替えよう♪試したい過ごし方11選 | キナリノ \(kinarino.jp\)](#)

[眠れない夜は、ココを押そう！スーッと眠りに誘う「快眠ツボ」 | 元気通信 | 養命酒製造株式会社 \(yomeishu.co.jp\)](#)