

睡眠衛生の改善

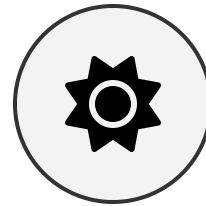
習慣を整えて眠りを守る



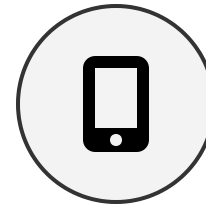
食事



運動



光



デバイス

睡眠は一日の行動の積み重ねで作られます。

今日は、生活習慣を振り返り、睡眠の質を高める習慣を整えていきましょう。

ワークシート：習慣チェック



食事

夕食時間・カフェイン摂取



運動

時間帯・強度



光

朝の光・夜の照明



デバイス

就寝前の使用

このワークシートでは、自分の生活習慣を振り返り、改善が必要な習慣を確認します。チェックした項目から、改善できそうな行動を「改善アクションリスト」に書き出しましょう。

大切なのは、いきなり完璧を目指さず
「できるところから1つずつ」取り組むことです。

習慣チェックリスト

- ☐ 就寝前にカフェインを摂取している
- ☐ 夕食を就寝直前に食べている
- ☐ 朝起きたら日光を浴びていない
- ☐ 就寝前まで明るい照明をつけている
- ☐ 寝る直前までスマホを見ている

改善アクションリスト

改善できそうな行動を書き出しましょう

科学的に効果のあるポイント



カフェイン摂取を夕方以降避ける

カフェインは体内での半減期が約5～7時間と長く、夕方以降の摂取は就寝時にも体内に残り、入眠を妨げます。



夕食は就寝3時間前までに済ませる

就寝直前の食事は消化活動が続き、深い眠りに入ることを妨げます。体内時計の観点からも早めの夕食が推奨されます。



朝起きたら日光を浴びる

朝の光は体内時計をリセットし、夜の睡眠に良い影響を与えます。起床後30分以内に10～15分間の日光浴が効果的です。



日中の軽い運動を取り入れる

適度な運動は深い睡眠を促進しますが、就寝直前の激しい運動は逆効果。日中か夕方早めの軽い運動がおすすめです。



就寝前のデバイス利用を控える

ブルーライトは入眠を遅らせるメラトニン分泌を抑制します。就寝1～2時間前からはスマホやPCの使用を控えましょう。

研究による裏付け

これらの習慣は複数の睡眠医学研究によって効果が実証されています。特に複数の習慣を同時に改善すると、相乗効果が期待できます。

単独でも効果がありますが、複数組み合わせることでより高い改善効果が得られます。



今すぐできることから
始めてみましょう

まとめ・振り返り



習慣チェックが第一歩

自分の生活習慣を客観的に振り返ることから始めましょう



科学的根拠のある工夫を選ぶ

効果が実証されている方法から取り入れていきましょう



小さな改善を積み重ねる

完璧を目指さず、できることから少しずつ習慣化しましょう

今回学んだ内容を振り返ると、睡眠は「ベッドに入る直前の行動」だけではなく、生活全体の習慣から影響を受けています。小さな工夫でも毎日の積み重ねが大切です。

チェックした習慣の中から一つでも改善できれば、睡眠の質は確実に変わります。

睡眠改善への道のり

習慣の確認



改善アクション実践



睡眠の質向上