

## 健康相談サービス ご相談事例



- ・事例: くろだ あきらさま (仮名) からご相談

ここ最近、寝つきが悪いです。  
布団に入っても横になっている時間が長く、長い日ですと  
2時間くらい眠りにつけません。また、夜中に眼が覚めてしまう  
日々が続いています。時計を見ると3時くらいのことが多いです。  
3時くらいに眼が覚めてしまうと、「またか！」という気分になります。  
熟睡できていないのか、朝は気だるい感じが、日中もエンジンが  
かかるのが遅い感じがします。何が原因なのか分からなくて困っています。  
何か、良い睡眠法はあるでしょうか。



- ・臨床心理士が回答いたしました。

寝つきが悪い事にお困りなのですね。なかなか眠れないとあせりますよね。  
眠れない時に布団に入っていると、「眠れない自分」に意識が向いて緊張し、  
余計に眠れなくなることは、ご自身でも感じていらっしゃる事でしょう。  
一般的には、眠気が起きるまでは起きていて、眠くなったら布団に入ると良い  
といわれています。実際の睡眠時間と布団に入っている時間の比率を「睡眠効率」  
といい、「睡眠効率」が高まると睡眠の「満足度」が高くなるそうです。  
一度、お試しください。

また、せっかく眠れても夜中に眼が覚めてしまうのですね。おっしゃるとおり、  
時計を見たら「またか！」という気分になりますよね。  
夜間に眼が覚めたとき、つい時間が気になって時計を見てしまいがちですが、  
時計を見ると、夜中であることを認識して、ネガティブな気分になります。  
眼が覚めると時間が気になるのは分かりますが、時間は確認しない方が良い  
でしょうね。時計を確認するのは、「起きる時間かな」と考える心理が働くからで、  
その場合は「目覚ましでおきるから、大丈夫。確認しない方が良い」と  
自分につぶやいてみましょう。



また、ぐっすり眠る為には、夕方に体温をしっかり上げて、19時くらいから  
下降させるのが良いと言われています。夕方の帰宅時にウォーキングをするとか  
夜のお風呂は「ぬるめ」にすると効果がありますよ。



また、睡眠を阻んでいるのが、実はからだの不調という事もあります。  
かかりつけ医がいらっしゃれば、ご相談されるのも良いと思います。  
かかりつけ医がいらっしゃらない場合は、「無料電話相談サービス」でも  
ご案内しますので、お気軽にご連絡ください。

電話番号は、マイページ内に掲載しています。