

ちゃんと 眠れていますか？



鳥取県
「眠れていますか？」睡眠キャンペーン
イメージキャラクター
スーミン

睡眠は、こころと体の栄養です。
私たちは、十分な睡眠をとることが必要です。



スーミンの一口メモ ②

睡眠には、「浅い睡眠」と「深い睡眠」があると聞きましたが、どこが違うのでしょうか。

人は、眠っている間、「浅い睡眠」→「深い睡眠」をひと晩に3、4回繰り返すと言われ、「深い睡眠」の最後に夢を見ます。「浅い睡眠」は、「深い睡眠」に行くまでの通り道です。この頃は、周囲の刺激などで目が覚めやすい状態です。「深い睡眠」は、「脳の睡眠」です。この深い睡眠の時に、脳の活動が低下し、こころの疲れを回復します。ですから、睡眠は時間だけでなく、この「深い睡眠」を十分にとることが重要です。精神的なストレスが高まってくると、なかなか深い睡眠に入ることができず、時間的には眠っているのに、寝た気がしない、疲れが取れない、日中も体がだるいということが起きてきます。こんな状態が続くようなら、早めに医療機関、あるいはこころの相談窓口にご相談しましょう。





1 睡眠の大切さを知り、十分な睡眠をとりましょう。

睡眠は、こころと体の栄養です。疲れたこころや体は、眠っている間に回復します。成長ホルモンが分泌され、学んだことが脳に記憶されていくのも眠っている時間です。睡眠は生活になくてはならないものです。



2 朝は決まった時間に起き、太陽の光を浴びましょう。

規則正しい日常生活を送るには、毎朝、決まった時間に起きることが大切です。朝、目が覚めたら太陽の光を取り入れましょう。太陽の光が、脳の中の目覚ましのスイッチを入れてくれます。



3 適度な運動と、規則正しい食生活が大切です。

日中は、脳や体の動きが活発になります。日中に適度な運動をすることにより、より良い睡眠をとることができます。また、バランスのとれた規則正しい食生活が、健康な体をつくってくれます。



4 悩みは抱えこまず、相談してみましょう。

不安・心配が高まると十分な睡眠がとれなくなります。睡眠が不足すると、思考力もおち、ますます良い考えが浮かばなくなります。悩みは一人で抱え込まずにだれかに相談してみるのも一つの方法です。



5 寝る前はリラックス。

寝る前は、リラックスしましょう。体は眠る時間になると体温も少し低くなってきます。激しい運動やゲーム・テレビなどの強い刺激は、寝つきを悪くすることになります。

こころの相談窓口

鳥取県立精神保健福祉センター（平日 8:30～17:15）	0857-21-3031
東部福祉保健事務所（平日 8:30～17:15）	0857-22-5616
中部総合事務所福祉保健局（平日 8:30～17:15）	0858-23-3147
西部総合事務所福祉保健局（平日 8:30～17:15）	0859-31-9304
もよりの市町村	
鳥取いのちの電話（毎日 12:00～21:00）	0857-21-4343
自殺予防いのちの電話 （毎月10日 8:00～翌日 8:00）	0120-738-556 （フリーダイヤル）



相談先一覧