

長崎市地域保健課では、こころの健康についてご相談を受けています。

電話　０９５－８２９－１３１１（精神保健福祉相談室直通）

時間　8：45～17：30 月～金（祝日を除く）

▶ 規則正しい生活を心がける　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　生活リズムの乱れは睡眠不足につながります。毎朝同じ時間に起きて、起きたらすぐに　　　　朝日を浴びましょう。休日も同じ時間に起きましょう。

▶ しっかり朝食を食べる朝食は体とこころの両方を目覚めさせ、規則正しい食生活が睡眠と覚醒のリズムを整えます。

▶ 昼間眠くならないのが、必要な睡眠時間　必要な睡眠時間は個人によって異なります。昼間眠い場合は30分以内の昼寝をしましょう。

▶ 眠くなってから布団にはいる。眠れない時は一旦布団からでる。30分以上眠れない場合は一旦布団から出て、眠たくなってから布団にもどりましょう。　　　　　眠れないまま布団で長時間過ごすと益々不眠につながります。

▶ いつもと違う睡眠には要注意激しいいびきや歯ぎしり、手足のぴくつきには病気が隠れていることも。早めに病院へ相談を。

良い睡眠をとるために

▶ 不眠のある人は、ない人と比べて、うつ病になる可能性が5倍高い。

▶ うつ病患者の約9割に「不眠」の症状が現れる。

▶ 夜更かしが習慣化し、慢性的な睡眠不足になると、心の不調をきたしやすい。

▶ 「情緒不安定」「キレやすい」のは、睡眠不足が関係しているかもしれない。

睡眠不足とうつ病の関係

定期的に自分の睡眠を見直して、睡眠の質や量の確保することで、身体とこころの　健康づくりを目指しましょう！

事故の発生　　　　　　生活習慣病　　　　　　　メンタルヘルスの悪化

健康的な生活

なぜ、睡眠が大事なの？

みなさんは毎日質のよい睡眠をとれていますか？睡眠は、こころと身体の健康にとても

大切です。小さな工夫でより良い睡眠につながります。

睡眠とこころの健康