

お父さん、ちゃんと眠れてる？



こんなことは、ありませんか？

- ☐ 疲れているのに、眠れない日が毎日続いている。
- ☐ 食欲がなく、体重が減っている。
- ☐ だるくて意欲がわからない。



呼びかけている人のイラスト

添付はイメージのため、新たに作成おねがいします。表情は眉毛を下げるなど、少し心配している表情にしてください。人は10代の女子高校生または中学生でお願いします。（父親を心配している娘）

「心が疲れている状態」かも

不眠が続くときは

早めにかかりつけ医や専門機関にご相談ください。

誰かに話してみませんか？

誰かに話すことで、不安や悩みが軽くなる場合もあります。

お医者さんに相談するのは、ハードルが高いと感じたら、まずは誰かに話してみませんか？



お父さん、ちゃんと眠れてる？

眠れない日が続くのは、
心の健康の黄信号なんだって！

こんなことは、ありませんか？

- ☐ 疲れているのに、眠れない日が毎日続いている。
- ☐ 食欲がなく、体重が減っている。
- ☐ だるくて意欲がわからない。



もしかしたら、

「心が疲れている状態」かも・・・

裏面の睡眠テストで、睡眠の質をチェックしましょう！

不眠が続くときは

かかりつけ医や専門機関にご相談ください。

「心の疲れ」は薬での治療効果が期待できます。



- 「心の疲れ」は自分では気づきにくいものです。特に中高年の方にはその傾向があります。ご家族や会社の人など身近な方が、一緒に相談機関を訪ねたり、受診することが大切です。
- もし、ご本人が躊躇するのであれば、まず家族や会社の方だけでも相談に行ってみましょう。

病院に行くのはちょっと気が引けるけど、誰かに話してみたいと思ったら…
裏面の相談窓口をご覧ください。

睡眠は健康管理の基本！ より良い眠りを得るために

「寝つき」についての睡眠テスト



以下の「寝つき」に関する7つの質問で、自分に当てはまるものがいくつあるか選んでください。

	項 目	はい	いいえ
1	就寝時刻が1時間以上異なる夜が週に3日以上ある		
2	就寝前の1時間以内に、熱い風呂に入ったり、激しい運動をすることが多い		
3	就寝前の1時間以内に、コンビニエンスストアに行くことが多い		
4	就寝直前まで携帯メールのやりとりをしたり、仕事のことで頭を悩ますことが多い		
5	就寝前の1時間以内に、夜の食事をとることが多い		
6	就寝前までお酒を飲んでいることが多い		
7	寝室の環境や寝具に注意をはらうことは、ほとんどない		

＊ 質問は、国立精神・神経センター精神保健研究所・老人精神保健研究所長 白川修一郎博士考案



《5項目以上》～非常に危険です！入眠困難緊急警報発令中！
《2～4項目》～かなり危険です！入眠困難警報発令中！
《1項目》～気をつけましょう！入眠困難注意報発令中！
《0項目》～今のところは心配ありません。

寝つきをよくするための工夫

1. 「生体リズム」は快眠の必要条件。起床時刻と明るい光が寝つきを決める。

決まった時刻に起床し、明るい光を浴びよう！

2. 体温が寝つきを左右する。熱いお風呂よりも、ぬるめのお風呂に

ゆっくりと！



3. 明るさで夜のホルモン「メラトニン」の分泌が抑制される。寝る時は部屋の電気を切ろう！

＊ 24時間明るい生活を送っていると、体内時間が狂ってしまいます。夜は暗いものと身体に覚えさせることが大切。

4. 脳の興奮が寝つきを悪くする。悩み事は紙に書き出し、悩みながら眠らない！

5. 食事のタイミングが寝つきを決める。寝る直前には食べない！寝酒はやめよう！

＊ 寝酒は、眠って3時間ほどたつと深い眠りに移行するのを妨げたり、利尿作用があり、熟睡を妨げます。

最近、ちゃんと眠れていますか？



呼びかけている人のイラスト
添付はイメージのため、新たに作成おねがいします。表情は眉毛を下げるなど、少し心配している表情にしてください。

こんなことは、ありませんか？

- ☐ 疲れているのに、眠れない日が毎日続いている。
- ☐ 食欲がなく、体重が減っている。
- ☐ だるくて意欲がわからない。

こんな時は
もしかしたら…

「心が疲れている状態」かも……

不眠が続くときは

**早めにかかりつけ医や専門機関に
ご相談ください。**

誰かに話してみたい、相談したいと思ったら…

お医者さんに行くのは、少しハードルが高かったら、まずは誰かに話してみませんか？

こころの悩みは、一人では気づきにくいものです。ご家族や会社のひとなど身近な人と一緒に相談機関を訪ねたり、受診することも大切です。

また、ご本人が相談を躊躇するのであれば、まずは周りの人だけでも相談してみましょう。



相談窓口

守山市健康福祉部すこやか生活課

電話：（０７７）５８１－０２０１ メール：sukoyaka@city.moriyama.lg.jp

最近、ちゃんと眠れてる？

眠れない日が続くのは、
心の健康の黄信号なんだって！



こんなことは、ありませんか？

- ☐ 疲れているのに、眠れない日が毎日続いている。
- ☐ 食欲がなく、体重が減っている。
- ☐ だるくて意欲がわからない。



もしかしたら、

「心が疲れている状態」かも・・・

裏面の睡眠テストで、睡眠の質をチェックしましょう！

不眠が続くときは

早めにかかりつけ医や専門機関にご相談ください。

「心の疲れ」は薬での治療効果が期待できます。



- 「心の疲れ」は自分では気付きにくいものです。ご家族や会社の人など身近な方が、一緒に相談機関を訪ねたり、受診することが大切です。
- もし、ご本人が躊躇するのであれば、まず家族や会社の方だけでも相談に行ってみましょう。

病院に行くのはちょっと気が引けるけど、誰かに話してみたいと思ったら…

裏面の相談窓口をご覧ください。

睡眠は健康管理の基本！ より良い眠りを得るために

「寝つき」についての睡眠テスト



以下の「寝つき」に関する7つの質問で、自分に当てはまるものがいくつあるか選んでください。

	項 目	はい	いいえ
1	就寝時刻が1時間以上異なる夜が週に3日以上ある		
2	就寝前の1時間以内に、熱い風呂に入ったり、激しい運動をすることが多い		
3	就寝前の1時間以内に、コンビニエンスストアに行くことが多い		
4	就寝直前まで携帯メールのやりとりをしたり、仕事のことで頭を悩ますことが多い		
5	就寝前の1時間以内に、夜の食事をとることが多い		
6	就寝前までお酒を飲んでいることが多い		
7	寝室の環境や寝具に注意をはらうことは、ほとんどない		

* 質問は、国立精神・神経センター精神保健研究所・老人精神保健研究所長 白川修一郎博士考案



《5項目以上》～非常に危険です！入眠困難緊急警報発令中！
《2～4項目》～かなり危険です！入眠困難警報発令中！
《1項目》～気をつけましょう！入眠困難注意報発令中！
《0項目》～今のところは心配ありません。

寝つきをよくするための工夫

1. 「生体リズム」は快眠の必要条件。起床時刻と明るい光が寝つきを決める。
決まった時刻に起床し、明るい光を浴びよう！
2. 体温が寝つきを左右する。熱いお風呂よりも、ぬるめのお風呂にゆっくりと！
3. 明るさで夜のホルモン「メラトニン」の分泌が抑制される。寝る時は部屋の電気を切ろう！
* 24時間明るい生活を送っていると、体内時間が狂ってしまいます。夜は暗いものと身体に覚えさせることが大切。
4. 脳の興奮が寝つきを悪くする。悩み事は紙に書き出し、悩みながら眠らない！
5. 食事のタイミングが寝つきを決める。寝る直前には食べない！寝酒はやめよう！
* 寝酒は、眠って3時間ほどたつと深い眠りに移行するのを妨げたり、利尿作用があり、熟睡を妨げます。