

## ●夜、ぐっすり眠るコツ

夜なかなか寝付けない、夜中や早朝に目がさめてしまう、眠りが浅い・・・など、眠りに関する悩みをお持ちの方は多いのではないのでしょうか。

夜にぐっすりと眠るためにはいくつかのコツがあります。まずは次の3つを試してみましょう。



### ① 今までのこだわりを見直してみる

- 睡眠の時間は長い人・短い人、人それぞれです。
- 睡眠時間は季節によって変化します。6～7月は短く、12～1月は長くなります。
- **年齢とともに必要な睡眠時間は短くなります。**さまざまな研究によると25歳で7時間、45歳で6.5時間、65歳で6時間とされています。

▶ 8時間にこだわらない・・・こだわりが緊張を生み、眠気を遠ざけます



### ② 生活にリズムをつける

#### あさ

- 毎日同じ時刻に起床  
休日も同じ時刻に起きると  
休み明けのつらさが軽減します
- 部屋に日光を取り入れる  
カーテンを開けて体内時計を  
スイッチオン



#### ひる

- 規則正しい三度の食事  
特に朝食は目覚めに大切  
夜食をとるならごく軽く
- 運動習慣で熟睡を促進
- 昼寝は短い時間で  
15時前までに20～30分だけ



#### よる

- 夜は明るすぎない照明に
- 眠くなってから寝床に移動  
眠ろうという意気込みが頭を  
冴えさせます  
就寝時刻にこだわりすぎない  
ことがポイントです
- 眠りが浅いときはあえて  
遅寝・早起きに  
寝床で過ごす  
時間を減らすと  
効果的



### ③ 自分に合うリラックス法をさがしてみる

眠る前に・・・

- ・軽い読書
- ・ゆったりした音楽
- ・ぬるめのお風呂
- ・アロマの香り
- ・ストレッチ など



自分が心地よく感じるものを  
日課に取り入れてみましょう

#### リラックス呼吸法

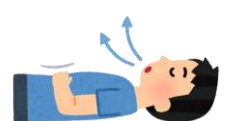
① 「1・2・3」で鼻から  
大きく息を吸って  
お腹をふくらませます



② 「4」で一度  
軽く止めて



③ 「5・6・7・8・9・10」で  
口からゆっくりと吐き、  
お腹をへこませます



### 眠りにとってNGなのが・・・

- 布団に入る4時間前からのカフェイン摂取
- 布団に入る1時間前からの喫煙

● 寝酒・・・睡眠薬代わりのお酒は  
深い睡眠を減らし、夜中に  
目覚める原因となります



## ■ 病院で睡眠薬を勧められたけど・・・

睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全です。

近年、副作用の少ないお薬が使われるようになってきました。

「一定時刻に服用すること」「アルコールと併用しないこと」といった約束を守って服用しましょう。

## ■ こんな症状がある場合は医師に相談しましょう

睡眠中の激しい  
イビキや呼吸停止



足のぴくつきや  
むずむず感



十分眠っても日中の  
眠気で仕事・学業に  
支障がある



## 私たちは緩和ケアチームです

緩和ケアチームはさまざまな職種が協力して、がん患者さんとご家族をサポートします。

### 緩和ケア 認定看護師

病棟看護師と協力し、苦痛症状を緩和するための専門的な知識や技術を提供します



### 緩和ケア担当医

身体・精神面のさまざまな  
症状を緩和します



### 薬剤師

薬剤についての提案や  
説明をします



### がん相談支援員

治療・療養の疑問や  
困りごとを少しでも  
軽くできるよう一緒に  
考えます



### 医療 ソーシャルワーカー

医療費・福祉制度・  
在宅療養に必要な各種  
サービス、転院先等に  
関する相談に応じます



### 患者さん・ご家族



### 管理栄養士

病態や病状に応じた  
適切な栄養管理を  
行います



### リハビリ専門職

障害の予防や緩和と  
能力の回復・維持を  
目的にリハビリを  
行います



### 心理療法士

心のつらさを抱えている  
患者さん・ご家族への  
サポートを行います

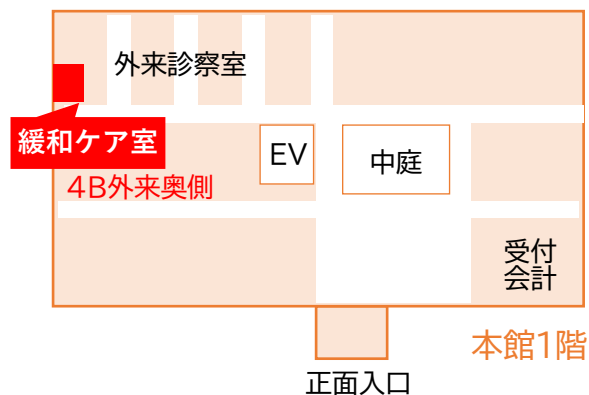


## ● 緩和ケアとは？

緩和ケアはがんと診断されたときから必要に応じて行われるものです。治療中の不調や気分の落ち込みなどの問題が患者さんの日常生活を妨げることがあります。患者さんとご家族が生活の質を維持して、自分らしい生活を送ることができるよう支援していきます。

## お気軽にご相談ください

緩和ケア室では、緩和ケア認定看護師と心理療法士が体のつらさ、心のつらさをお聞きし、緩和ケア担当医師やソーシャルワーカーなどと連携して、みなさんの生活をサポートします。



本館1階

正面入口

電話での相談・相談予約もできます  
北海道医療センター 代表番号



**011-611-8111**