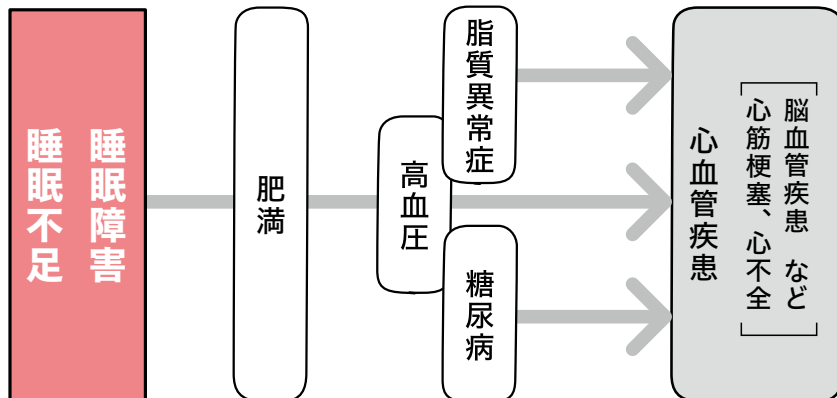


# 早寝早起き、快眠、休養

睡眠の質が悪い、または睡眠時間が適切ではない場合は、腎臓病が進み透析になってしまうリスクが高いことが分かっています。

## 腎臓病を進行させない、透析にならないために

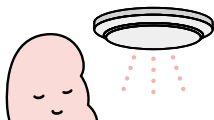
質の悪い睡眠は、さまざまな生活習慣病のリスクを高め症状を悪化させます。質の良い睡眠は、腎臓病の原因となるさまざまな生活習慣病の予防に役立ちます。すでに腎臓病がある場合でも、病気の進行を抑えます。



厚生労働省「e-ヘルスネット『睡眠と生活習慣病との深い関係』」を元に作成

## 快眠のための生活習慣

夜の明るい光は禁物、暖色系の蛍光灯を

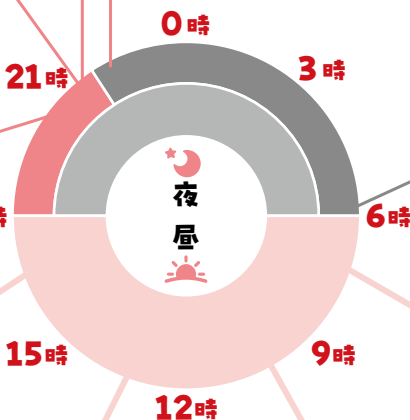
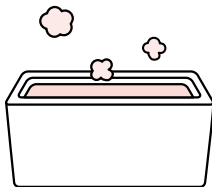


就寝前の食事、コーヒーや緑茶、寝酒、喫煙は禁物



毎日規則正しい時間に入床

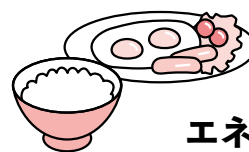
入浴は就寝の2~3時間前が理想的



規則正しい時間に起きて、朝の光で体内時計をリセット

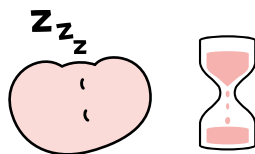


ライフスタイルに合わせた運動習慣を(夕方の運動が理想的)

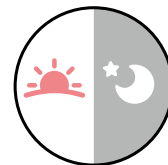


朝食で脳のエネルギー補給

短時間の昼寝が効果的



日中の活動と自然光で昼夜のメリハリを



厚生労働省「e-ヘルスネット『快眠と生活習慣』」を元に作成

監修

蘇原 映誠  
東京医科歯科大学 腎臓内科 准教授

森 崇寧  
東京医科歯科大学 腎臓内科 講師

みんなでつくる、これからの医療  
with Kidney プロジェクト  
<https://www.jinlab.jp/withkidney/>  
患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

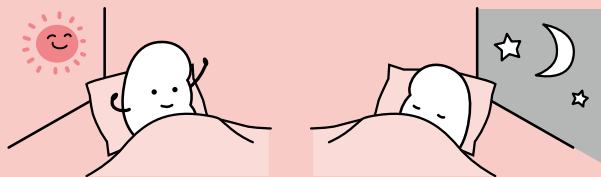
運営 一般社団法人ピーベック  
P P e C C  
ピーベック  
<https://ppecc.jp/>

制作 腎臓病情報サイト「じんラボ」  
じんラボ  
腎臓病に関わる人の幸せのための  
<https://jinlab.jp/>

# 質の良い睡眠を得るために

睡眠時間（成人の場合は6～8時間）を確保し、睡眠休養感（朝目覚めた時に感じる休まった感覚）を高める工夫を取り入れましょう。

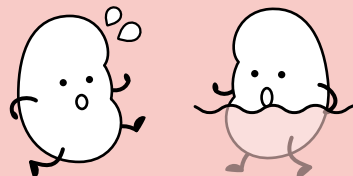
## 規則正しい生活



体内時計は体のリズムを調整しています。規則正しい生活で体内時計が正しく動きます。

## 運動

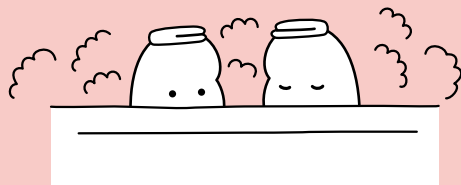
効果的なのは夕方から夜（就寝の3時間くらい前）



習慣にできる程度の負担が少ない運動で、良い寝付きと深い睡眠が得られます。

## 入浴

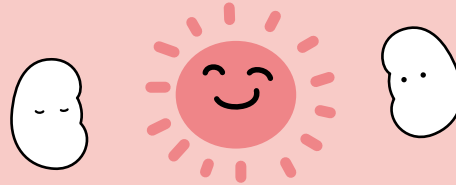
就寝前に体温を一時的に上げるタイミングで



寝る2～3時間前に、自分の体調や好みにあった入浴で寝付きが良くなります。

## 光浴

朝の光には体内時計を24時間に調節する効果がある



昼間の自然な光を浴びて、夜の明るい光を避け、昼と夜のメリハリを付けるましょう。

## 睡眠健康度簡易チェック

- 睡眠時間が足りていない
- 朝目覚めた時に休まった感覚がない
- 日中に眠気が強い
- 寝室環境が快適ではない  
(例：寒い・暑い・うるさい・明るい)
- 寝る前や寝床でデジタル機器を使う
- 日中の運動量が少ない
- 食事の時間が不規則だ
- 夕方以降によくカフェインを摂る
- 喫煙や飲酒習慣がある
- 睡眠環境、生活習慣、嗜好品の摂り方を改善しても眠りの問題が続いている



厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」より

監修

蘇原 映誠  
東京医科歯科大学 腎臓内科 准教授

森 崇寧  
東京医科歯科大学 腎臓内科 講師

運営 一般社団法人ピーベック



制作 腎臓病情報サイト「じんラボ」



患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド