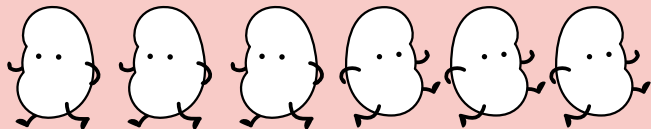


こころの健康のための道具⑤

基本的なことが、とても大切

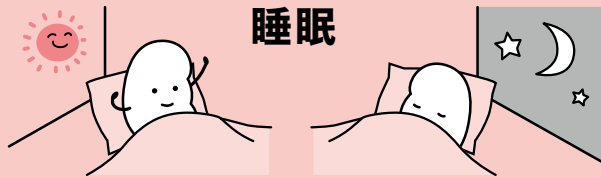
日常生活は人生の土台です。それらが、
苦しいときに防御力を発揮してくれます。

運動



運動や、ちょっとした身体活動によって、日常生活の中でよろこびを感じる能力が高まります。できれば、戸外で体を動かすほうが効果的です。

睡眠



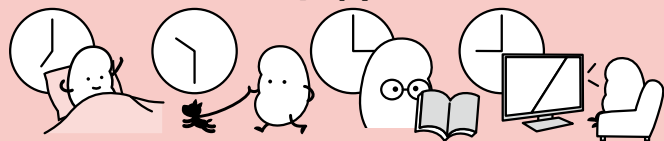
睡眠が足りないと、体とこころに影響します。また、こころが健康でないと、睡眠が乱れがちになります。睡眠は生活のあらゆる側面に大きく影響します。

栄養



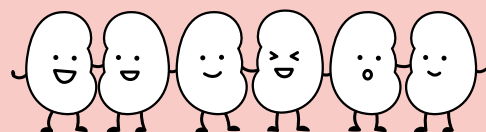
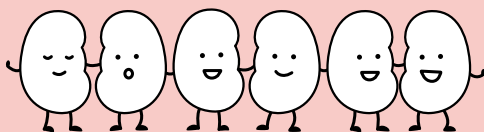
健康的な食事で栄養状態を良くすることは、体だけでなくこころにも良い影響を与え、気分の落ち込み(抑うつ)を大幅に改善することが期待できます。

日課



一見ささいに思える一つひとつの日課が、あなたの経験を作り上げています。こうした日課は、こころの健康と回復力を高める強力な味方となるでしょう。

人とのつながり



人とのつながりは、もともと人間が持つ回復力を支えるしくみであり、困難な状況にあるときには、質の良い安全な人間関係が大きな助けとなります。家族や友人に頼れない場合は、専門家の助けを借りることで、新たに有意義なつながりを築ける可能性があります。

ジュリー・スミス『一番大切なのに誰も教えてくれない メンタルマネジメント大全』河出書房新社(2023/2/25)を基に作成

監修

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長



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



PpECC
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/>



こころの健康のための道具⑤

睡眠時間、睡眠の質の改善のヒント

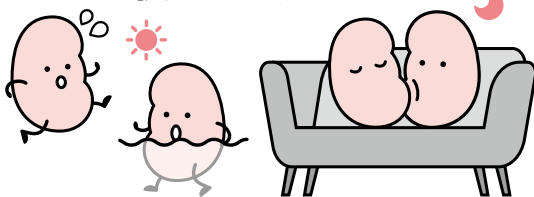
これらのヒントを試しても改善が見られない場合や、
眠りに不安を感じたら、専門家への相談を検討しましょう。

日中にできるだけ
日光を浴びよう



日中に光を多く浴びて、
寝る前の寝室はできるだけ暗くして。

適度な運動習慣を身につけて、
夜はリラックス



体を動かすのは日中、
夜はくつろぐ時間に。

夜にしっかり眠るために
昼寝をしすぎない



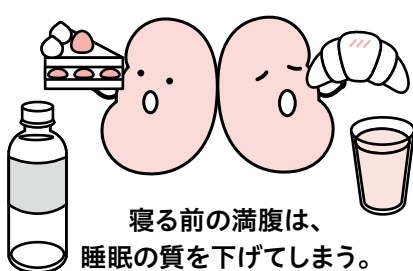
昼寝は昼食後から午後3時の間で
15～30分以内にする。

カフェインやアルコール
には気をつけて



カフェインは夕方以降は控えて、
アルコールは飲みすぎないように。

食べすぎ・飲みすぎは
控えよう



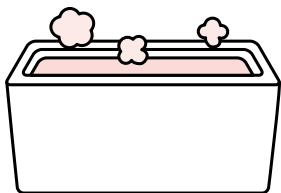
寝る前の満腹は、
睡眠の質を下げてしまう。

長く眠ることよりも、
睡眠の質が重要



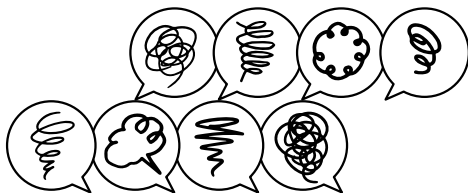
睡眠は長ければ良いというものでは
なく、睡眠で体が休まった感覚が大切。

寝る前のお風呂で
体温調整



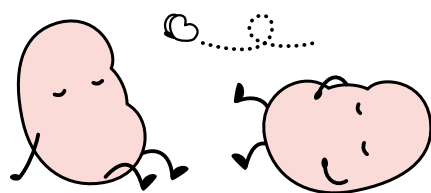
ぬるめのお湯でリラックスすると、
自然と眠くなる体に。

ストレスを寝床に
持ち込まない



ストレスや不安に向き合う時間を
日中に確保しよう。

眠ることより“リラックス”
に集中しよう



睡眠は、体と心が安心して
落ち着いたときに自然に訪れる。

参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>
厚生労働省「知っているようで知らない睡眠のこと」https://kenet.mhlw.go.jp/tools/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/leaf-sleep.pdf

監修

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長



みんなで作ろう、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



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/>

