

## COVID-19パンデミック中の睡眠習慣を改善する

COVID-19 パンデミックは喪失感、不安感、ウィルスへの恐怖感、悲しみの気持ちに苦しんでいるニューヨーク市のすべての皆さんに影響しています。その結果として、人によっては寝つきが悪い、頻繁に目を覚ます、やたらと早く目が覚めるなど睡眠障害の原因となるさらに高い水準の抑うつおよび不安を抱えている可能性があります。多くの人々は抑うつ、不安および関連の睡眠障害につながる可能性がある人種差別、差別、警察の蛮行またはその他不当に関連する最近のおよび現在進行中のトラウマにも対処しています。

良い睡眠習慣は健康全般にとって重要です。ほとんどの成人は一晩7～8時間の睡眠が必要ですが、人によってはそれよりも多かたり少なかたりします。睡眠不足は心身の健康に悪い影響を与えることがあります。

### 睡眠習慣を改善するための助言

以下は睡眠障害を経験している方への助言です。

- 睡眠習慣を確立する
- 日中に横たわったり昼寝をしたりしない
- 摂取するカフェイン量（コーヒー、お茶、ソーダ、エナジードリンクなど）を減らしたり、昼過ぎにはカフェインの摂取を避けたりする
- 睡眠に影響する可能性がある市販薬か健康補助食品を摂っている場合は、医療従事者に相談する
- アルコール摂取量、ニコチン使用量を最小限にする
  - タバコまたは電子タバコを使用しているのであれば、禁煙を考慮する  
[nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) に行き "[NYC Quits](#)" (NYC 禁煙) で検索するか、あるいは「**311**」に連絡してください。
- 身体活動の時間を増やしたり座っている時間を減らしたりして、外出する際に2メートル以上の**物理的距離をとる活動**を選択する
- 前の晩によく眠れなかったとしても、毎日（週末を含む）同じ時間帯に起きる
- 寝る前にリラックスさせるテクニックを実践する
- 疲れて眠りにつく準備ができたときにベッドに入る
- すべてのスクリーン（スマホ、タブレットなど）の使用やベッドでのテレビ視聴を避ける
- 時計を見ない。必要なときは何かで覆ったり隠したりする

これら助言を実行してもまだ眠れないときは、医療提供者か次に連絡してください。

- NYC Well では訓練を受けたカウンセラーによる一日 24 時間・週 7 日間体制の機密ヘルプラインを提供しており、200 以上の言語で、簡単なカウンセリングとケアへの紹介を行なっています。888-692-9355 にお問い合わせするか、[nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) でチャットをご利用いただけます。
- New York State COVID-19 Emotional Support Helpline（ニューヨーク州 COVID-19 心の支えヘルプライン）では特別に訓練を受けたボランティアの専門家が対応しており、必要な方に耳を傾け支援し、必要であれば紹介を行っています。受付時間：週 7 日間毎日午前 8 時から午後 10 時まで、844-863-9314 にご連絡ください。

NYC 保健局は状況の変化によって推奨事項を変更する場合があります。

7.31.20