

米国睡眠障害連合会（ISCD）に挙げられている不適切な睡眠衛生項目

1. 毎週少なくとも2回の昼寝
2. 覚醒時刻あるいは就寝時刻が不規則
3. しばしば（1週間に2～3回）寝床の中で長時間を過ごす
4. 就寝前にアルコール、タバコ、あるいはカフェインを含む嗜好品を習慣的に摂取する
5. 就寝時刻のすぐ前になって、運動する習慣がある
6. 就寝時刻のすぐ前になって、興奮したり、感情的に混乱するような活動をする
7. 寝床の中で、睡眠とは関係のない行為をしばしば行う

（例：テレビを見る、読書をする、勉強をする、軽食をとる）
8. 寝心地のよくない寝具（よくない敷布団、不適切な掛布団など）を使って睡眠をとる
9. 寝室が明る過ぎたり、風通しが悪かったり、ざわめいていたり、暑過ぎたり、寒過ぎたり、とにかく睡眠を妨げる何らかの条件がある
10. 就寝する直前に、高度の精神集中を要する活動を行う
11. 寝床に入ってから、思考・計画・回想などの精神活動にふける