

よりよい睡眠をとるための 12 か条

1 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分

- 睡眠の長い人、短い人、季節によっても変化します。時間にこだわらない。
- 年をとると必要な睡眠時間は短くなる。

2 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法

- 就寝前4時間のカフェイン摂取、就寝前1時間の喫煙は避ける。
- 軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング

3 眠たくなってから床に就く、就寝時間にこだわり過ぎない

- 眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする。

4 同じ時刻に毎日起床

- 早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる。
- 日曜に遅くまで床で過ごすと、月曜の朝がつらくなる。

5 光の利用でよい睡眠

- 目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン。
- 夜は明るすぎない照明を。

6 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

- 朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く。
- 運動習慣は熟睡を促進。

7 昼寝をするなら15時間前の20~30分

- 長い昼寝はかえってぼんやりのもと。
- 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響。

8 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

- 寝床で長く過ごし過ぎると熟睡感が減る。

9 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感には要注意

- 背景に睡眠の病気、専門治療が必要。

10 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に

- 長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談。
- 車の運転に注意。

11 睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと

- 睡眠薬代替りの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる。

12 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

- 一定時刻に服用し就寝。
- アルコールとの併用をしない。