



眠りの知識 1 2 のポイント



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

必要な睡眠時間は人それぞれなので、時間にこだわらないようにしましょう。

2. 刺激物を避け、眠る前は自分なりのリラックス方法を

就寝前4時間のカフェイン摂取、就寝前1時間の喫煙は避けましょう。

また、就寝前1時間はパソコンやスマホの使用は避けましょう。

3. 眠たくなってから床に就く。就寝時間にこだわりすぎない

眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ、寝つきを悪くします。

4. 毎日同じ時刻に起床

早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じます。休日の寝だめは生活リズムを崩すもとです。

平日の睡眠時間プラス2時間くらいにとどめておきましょう。

5. 光の利用でよい睡眠

目が覚めたら日光を浴び、体内時計をリセット。夜はしっかりと暗くしましょう。

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、夜食は消化のよいものをごく軽く。

運動習慣は熟睡を促進します。

7. 昼寝をするなら、15時より前に30分未満で

夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を与えます。15分程度の昼寝が最適です。

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ります。

9. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき、足のムズムズ感には要注意

背景に睡眠の病気の可能性があり、専門治療が必要になることもあります。

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などに支障がある場合は専門医に相談しましょう。

車の運転には注意しましょう。

11. 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となります。

12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使う

一定時刻に服用し就寝しましょう。アルコールと併用してはいけません。