

こころ良い眠りのためのヒント

よい生活習慣が質の良い睡眠をつくれます。1つでもぜひ取り組んでみましょう！

朝

- 毎朝（平日・休日ともに）、ほぼ決まった時間に起床する。
⇒体内時計のリズムが整う。
- 毎日、規則正しく食事をする（特に朝ご飯はきちんと食べる）。
⇒しっかりと朝食をとることで、朝の目覚めを促す。
- 午前中に太陽の光をしっかりと浴びる。
⇒体内時計がリセットされ、夜に眠りが起こりやすくなる。

きもち

- ♡1人で悩み事を抱え込まず、誰かに相談する。
- ♡「何事も完璧にしなればならない」と考えず、「8割できたら上出来だ」と考える様にする。

お昼～夜

- お昼寝は30分以内にする。夕方以降は、居眠りをしない。
⇒必要以上に長く寝すぎると、入眠を妨げてしまい睡眠リズムを乱してしまう。
- 軽い運動をする。
⇒入眠を促進し、中途覚醒を減らすことにつながる。
- 夕方以降、カフェイン飲料（コーヒー、緑茶、紅茶など）を飲まない。
⇒カフェインには覚醒作用・利尿作用があるため、入眠を妨げ、睡眠時間を短くしてしまう。
- 入浴はぬるめのお風呂にゆっくりつかり、就寝の1～2時間前には済ませる。
⇒熱いお湯は心身を目覚めさせてしまう。

就寝前～就寝時

- 寝る目的で飲酒は避ける。
⇒中途覚醒が増えて睡眠が浅くなり、睡眠の質を悪化させる。
- 就寝1時間前のタバコを吸わない。
⇒タバコに含まれるニコチンには覚醒作用があり、寝つきを悪くしてしまう。
- 寝る前にテレビを見たり、スマートフォン、パソコンなどの使用は控える。
⇒光の刺激によって目が覚めてしまい、寝つきが悪くなる。
- 眠くなってから寝床に入る。
⇒無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め、寝つきを悪くしてしまう。



*睡眠に問題が生じ、日常生活にも支障が出て自らの工夫だけでは改善できないと感じたときは、早めに専門家に相談することをお勧めします。

かかりつけ医にまず相談してみましょう。服薬中の方は薬の副作用もあるので主治医に確認してください。次の症状があるときには専門医に相談するとよいでしょう。

- ・うつが続くなどこころの不調 ⇒ 内科、心療内科、精神科
- ・いびきや無呼吸がある ⇒ 呼吸器科、耳鼻咽喉科
- ・歯ぎしりがひどい ⇒ 歯科

