



加地薬局かわら版

2012年4月



毎日ぐっすり眠れていますか？

「春眠暁を覚えず」という言葉がありますが、十分な睡眠はとれていますか。

必要とする睡眠時間には個人差があり、短時間しか眠らなくても大丈夫という人もいれば、長時間寝てもまだ眠いという人もいます。生活習慣で不眠を改善する事ができるので、少し振り返ってみましょう。

明りをつけたまま眠っていませんか？

光の刺激は、脳を刺激するだけでなく、睡眠を促すホルモンであるメラトニンの分泌を妨げます。

そのため、明りをつけたまま眠ってしまうと眠りが浅くなってしまい、翌朝ぐっすり寝たという満足感が得られなくなってしまいます。

この場合は・・・

寝室を暗くして、深い眠りにつきましょ。

眠るときは、できるだけ室内の照明を落とし、部屋を暗くしましょう。寝室には間接照明など、やわらかい明りを取り入れ、外の光は遮光カーテンなどで遮ります。

なるべく照明を消すのがベストです。

そして、朝目が覚めた時にはカーテンを開け、部屋に日光を入れるようにしましょう。

日光を浴びると、睡眠を促すメラトニンの原料となるセロトニンというホルモンが分泌されやすくなり、精神鎮静作用によって寝つきもよくなります。

休日に朝寝坊していませんか？

休日はいつもよりゆっくり眠りたいもの。でも、朝寝坊や二度寝をして起床が平日の生活サイクルより2時間以上ずれてしまうと、体内リズムがくずれてしまいます。夜ぐっすり眠れなくなり、休日明けにいつもの生活に戻る事が難しくなります。

この場合は・・・

毎日の生活サイクルを守りましょ。

夜ぐっすり眠るためには、休日もなるべく平日と同じリズムで過ごしましょう。昼寝もリズムをくずす原因になるので、どうしても眠い時は30分以内にましょ。

眠る直前までテレビを見ていませんか？

現代の生活では、眠る直前までテレビを見たりパソコンや携帯電話を使いがちですね。

でも、テレビやパソコン、携帯電話などのディスプレイの強い光は、交感神経が優位になって脳が興奮し眠りにくくなってしまいます。また仕事や考え事も同様に神経が高ぶって眠りにくくなります。

この場合は・・・

布団に入ったら体の力を抜いて、できるだけリラックスましょ。

脳は光の刺激に敏感です。テレビやパソコンは眠る1時間前には消ましょ。

深呼吸や軽いストレッチをして体の余分な力を抜きます。できるだけ何も考えず、脳もリラックスして眠りにつきましょ。

飲食で気をつけたい事！

眠る直前の飲酒は、入眠は良くなりますが眠りが浅くなり、質の良い睡眠がとれなくなります。

コーヒーやお茶などのカフェイン類も、眠る6時間前から控えましょ。また、眠る直前の食事の内臓に過剰に負担がかかるだけでなく熟睡できなくなるため、なるべく避けましょ。

入浴は就寝直前を避け、38～39℃のぬるめのお湯にゆっくり入るようにましょ。

それでも、眠れないと感じる日が2週間以上続く時は、医療機関を受診することをおすすめましょ。

