

睡眠について

睡眠は脳や体を休息させ、傷ついた体の組織を回復させる不可欠な働きがあります。睡眠薬も有効ですが、睡眠についての基本的な知識も大切です。

1 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困ることがなければ十分

必要な睡眠時間は人によっても、年齢によっても異なる。高齢になれば睡眠は浅くなり、短くなる傾向があります。



2 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法

カフェイン：就床前4時間のカフェイン摂取は控えること。その覚醒作用は4～5時間持続する。また、利尿作用があり、トイレに行きたくなる。

(カフェインが入っている飲み物：日本茶、コーヒー、紅茶、ココア、ウーロン茶、コーラ、栄養・健康ドリンク、チョコレート)

タバコ：含まれているニコチンは睡眠を妨げる。

その効果は数時間持続するので、就床前1時間の喫煙は避ける。

アルコール：睡眠薬代わりに飲酒すると、寝つきは良くなるが、夜間後半の睡眠が浅くなり途中で目が覚めることが多くなる。さらに、次第に量が増えて依存を起しやすくなる。

3 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわり過ぎない

就床時刻はあくまでも目安、その日の眠気に応じ、眠くなってから床に就く。



4 同じ時刻に毎日起床

起床後、太陽の光を浴び、体内時計のリズムがリセットされると、そこから約15時間～16時間後に眠気が出現する。

起床後すぐに太陽の光を浴びることが速やかな入眠につながる。



5 光の利用でよい睡眠

日中早めに太陽の光をあびることで体内時計のリセットが行われる。

過度に明るい夜間の室内照明は体内時計のリズムを遅らせる。

6 規則正しい三度の食事

規則正しく朝食をとっていると、起床の一時間ほど前から消化管の活動が活発になり、朝の目覚めを促進する。

7 規則的な運動

夜間の睡眠を安定させ、睡眠の質を改善する。

無理のない長続きするランニングや、散歩、体操でもいい。



8 昼寝をするなら午後3時前の20～30分

30分以上は脳と体を眠る体制にしてしまい、目が覚めた後にぼんやりとして起きることが難しくなる。



皆様が心地よく眠れますように！



町田まごころクリニック

Machida Magokoro Clinic

〒194-0022 東京都町田市森野 2-8-15 AWA 渋谷ビル 1F

E-mail : info@magokoro-clinic.info

www.magokoro-clinic.info

ナヤマフヨウ

TEL :042-851-7824 (予約)

(FAX)