



健康だより

2021.5 発行
コミュニティナースより



睡眠について

近年、生活様式の変化や活動の制限もあり、ストレスや身体不調の訴えをよく聞きます。寝つきが悪い、眠りが浅い、目覚めが早い、極端に早寝早起きになった…など睡眠に関する悩みも多くなっているようです。

睡眠は大事とわかっているだけに、この睡眠バランスの崩れが、不安や悩みの種になり余計に不眠を招くことも少なくありません。今回は、**睡眠をよくするための6つの法則**をお伝えします。

睡眠をよくするための6つの法則

① あなたの睡眠と他者・平均・理想の睡眠を比べない

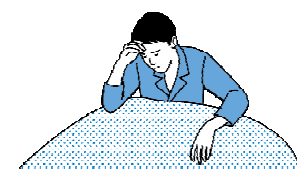
睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分といわれています。まずは比べることからやめてみましょう。



② 長時間の昼寝・夕寝をしない

長時間の昼寝や夕方の仮眠は寝つきの悪さや、夜間の睡眠が浅くなる原因になります。

- 仮眠は20分以内にしましょう。
- 就寝9時間前までに仮眠を済ませるようにしましょう。

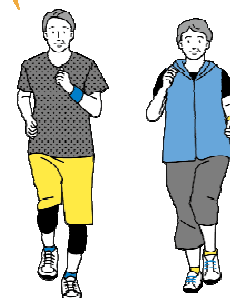


③ 早朝に目覚めたら光を浴びない

朝浴びた光が夜寝るためのホルモンに影響するからです。このホルモンは朝光を浴びて14～16時間後に分泌されるので、なるべく早朝に部屋を明るくしないようにしましょう。

④ 日中は光を積極的に浴びる

早朝とは逆に、日中は積極的に光を浴びるようにしましょう。そうすることで睡眠ホルモンがしっかり合成され、夜間ぐっすり眠ることが期待できます。



⑤ 運動を日課にする

運動を生活に取り入れると睡眠の質がかなり改善されることが報告されています。夕方は深部体温がもっとも高いので、身体への負担が少なく効果的といわれています。

⑥ 飲食を正しく制限する

- 寝酒は極力控える…寝入りはいいが眠りが浅く、夜間頻尿になりやすいです。
- カフェインは夕方以降摂らない…覚醒作用があるので、寝入りに影響します。

