

クリニックレポート

今月の話題：快眠術

暑さが落ち着き、朝晩過ごしやすくなってきました。
皆様いかがお過ごしですか。

お仕事などで「眠いけど、もうひと頑張りしよう！」こうした睡眠不足の日々が続くことで、じわじわと「睡眠負債」が溜まっていくこととなります。風邪を引きやすくなったり、イライラしやすくなったり、肥満など、体と心と脳にダメージを与えるようになります。休みの日に寝て不足分を補おうとしがちですが、疲れを根本からとることができず、かえって生活リズムを崩す原因になります。睡眠が不足していることが分かった場合は、寝る時間を毎日少しずつ早める方法をおすすめします。今回は快眠方法をご紹介します。

就寝前にスマホなどを使う方は
ブルーライトカットフィルム・
ブルーライトカットメガネで
対策を

刺激物を避け、眠る前
には自分なりのリラッ
クス法（カフェインは就
床4時間前までに、喫煙す
る方は就床1時間前まで
に）

眠たくなってから床
に就く、就床時刻に
こだわりすぎない

睡眠時間は人それぞ
れ、日中の眠気で困
らなければ十分

就床2時間前まで
ブルーライトを浴
びるのは控えよう

同じ時刻に
毎日起床

食事は就床2時間
前までにすませる

睡眠中のひどいイビキ・
呼吸停止や足のぴくつ
き・むずむず感は背景に
睡眠に関係する病気が
十分眠っても日中の眠気
が強いつきは専門医に

光の利用で
よい睡眠

朝日を浴びて
夜は暗い所で

規則正しい3度の食事、
規則的な運動習慣

睡眠薬変わりの寝酒
は不眠のもと

眠りが浅いとき
は、むしろ積極的
に遅寝・早起きに

昼寝をするなら、
15時前に20～30分

参考：世界睡眠会議 HP
スイミンネット HP