



D r ' s M e s s a g e

いきいき健康術 第129回

町立病院・診療所の医師や専門職員が
健康情報をお届けします。

いのうえひろのり

井上弘之 内科医師

国保京丹波町病院和知診療所

眠れるようになる 12 のコツ

- 1 睡眠時間にこだわらない。**
人によって必要な睡眠時間はそれぞれです。日中眠たくなければ大丈夫です。
- 2 刺激物をさけてリラックスを。**
就寝前4時間のカフェインや就寝前1時間の喫煙は不眠のもとです。ぬるめの入浴やストレッチなどでリラックスすると眠りやすくなります。
- 3 眠たくなってから床につく、就寝時刻にこだわらない。**
眠ろうとすると余計に眠れなくなるので、眠たくなってから寝ましょう。
- 4 同じ時刻に毎日起床。**
早起きが早寝につながります。眠れない人は早起きを心がけましょう。
- 5 適切に光を浴びる。**
朝日を浴びると体内時計がリセットされます。夜は暗くして寝ましょう。
- 6 規則正しい3度の食事と運動習慣。**
朝食をとることで、体は起きてきます。適度な運動も熟眠の鍵です。
- 7 昼寝は15時までに。20～30分程度で。**
長い昼寝はぼんやりのもとです。夕方以降に昼寝すると夜寝付けなくなります。
- 8 眠りが浅い時こそ遅寝早起きをする。**
寝床に長くいると熟眠感が減ります。
- 9 いびきや呼吸停止、足のむずむずは要注意。**
いびきや足の違和感は専門治療が必要な場合があります。
- 10 十分眠っても日中眠たい時は専門医に相談。**
長時間寝ても眠気がとれない場合は専門医を受診しましょう。
- 11 寝酒をしない。**
寝酒をすると睡眠の質が落ち、夜中に目覚める原因になります。
- 12 睡眠薬は用法を守る。**
同じ時間に服用しましょう。アルコールは避けてください。

普段の生活習慣を変えることで熟眠できるようになるといわれています。上記のこつを踏まえて、生活習慣を見直してみてください。