



# 睡眠のための工夫 ～眠る前にして良いこと、悪いこと～



スムーズな眠りにつくためには、**眠る 1～2 時間前から脳をリラックス**させることが大切です。勉強や仕事など**脳を酷使**するような作業は避けて、好きな音楽を静かに流したり、軽めの雑誌や本を読んだり、室内の照明を少し暗くするのも効果的です。

眠くないときに無理に寝ようとする、眠らなければならないという焦りが神経を興奮させて、ますます眠れなくなります。**30分たっても眠れないようなら無理に眠ろうとせず、一度布団から出て、しばらくリラックスした時間を過ごすと、スムーズな眠りに入りやすくなります。**

また、眠る前にいつもすることを決めておくと、身体も脳もスムーズに眠りの準備へと入り、不眠の悩みから解放されやすくなります。

## 眠る前にすると良いこと



### ぬるめのお風呂でリラックス

寝る前に 37～39 度ぐらいのぬるめのお湯にゆっくりつかると、心も体もリラックスできます。



### ハーブティーでリラックス

カフェインの含まれていないハーブティーは香りにもリラックス効果があります。



### 音楽や環境ビデオでリラックス

眠りを誘う音楽や心を落ち着かせるビデオ、アロマセラピーなどがおすすめ。



### 空腹のときはホットミルク

身体が温まり、空腹感を和らげ、心地よい眠りを誘います。



### 夜はリビングルームの照明を控えめに

昼間のような明かりはスムーズな眠気の妨げになります。



### 軽いストレッチ

適度な運動でストレスを解消し、リフレッシュを。就寝前には、布団の上で手軽にできるストレッチがおすすめです。

## 眠る前にしてはいけないこと



### 熱いお風呂に入る

ぬるめの入浴は就床前のリラックスに役立ちますが、42 度以上の熱いお風呂は逆に寝つきを悪くします。



### 勉強や激しい運動

激しい運動は睡眠を妨げるので、就寝前の運動は軽いストレッチ程度に。



### カフェインを含む飲み物

コーヒーや紅茶に含まれているカフェインの興奮作用は摂取後 30～40 分後から現れ、4～5 時間持続します。



### テレビやゲーム、パソコンなど

就寝前のパソコンやテレビ、ゲームは脳を興奮させて睡眠を妨げます。環境ビデオなどリラックスできるものがおすすめです。



### おやつや食事

特にタンパク質の多い食事は、睡眠の妨げとなるので、空腹で寝つけない時はおかゆやスープなど消化の良いものを少しだけに。



### 喫煙

タバコに含まれるニコチンは脳を興奮させ睡眠を妨げます。興奮効果は吸入直後から数時間持続します。



### 睡眠薬がわりの寝酒

深い睡眠を減らし、夜中に起きてしまう原因となります。



### 明るすぎる室内照明

室内が明るすぎると体内時計のリズムが遅れ、自然な入眠が遅れます。