

眠い・・・そんなあなたに  
おトクな情報です！

## 良い睡眠のためにできること

～睡眠不足はメンタル不調・認知症・メタボ・免疫力低下などに影響します～



### よく眠れる環境のポイントは3つ！「暗くて静かで朝まで適温」



夜のリビングは“曇り気のないレストラン”くらいの明るさで、暖色系（電球色）にしましょう。**床に入る少なくとも1時間前には部屋の明るさを少し落としましょう。眠る時には真っ暗にし、常夜灯も使用しない方が良いでしょう。**

光

冬 19-22℃ 夏 23-26℃位の**適温を朝まで保つことが大事。**  
夏は薄手のかけ布団をかけ（温度調節できるように）、冬は毛布と厚手の布団を重ねましょう。

温度

人間の聴覚は眠っている間も働き続けているため、TVの付けっぱなし、人の話し声は覚醒作用があります。できるだけ静かな環境にしましょう。

音

#### 夕食後、寝落ちしてしまうんです・・・

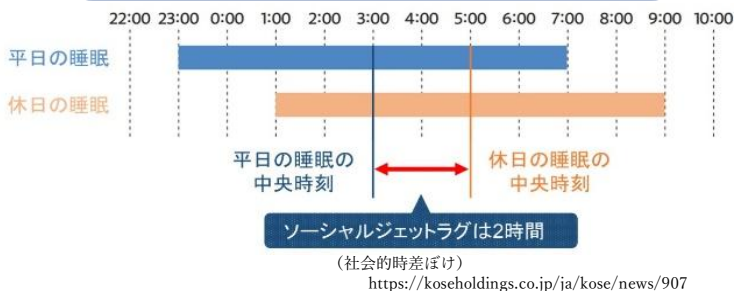
よく寝落ちしてしまう人は普段の習慣を見直してみましょう。いつも夕食後にソファに座ってそのまま寝落ちしてしまう人は、それが一種の睡眠儀式になっている可能性があります。

ソファに座る代わりに別の行動（歯磨きやパジャマに着替えて寝室で早めに眠るなど）を取り入れることで、睡眠の質を改善できるかもしれません。

#### 寝だめ（休日は朝寝坊。十分寝たはずなのに、月曜日がだるい・・・）

休日は平日より2時間以上多く眠っている人は、慢性的な睡眠不足である睡眠負債がたまっている可能性が高いです。睡眠中央時刻（寝てから起きるまでの真ん中の時間）がずれると時差ぼけのような状態になってしまいます。

休日に長く眠るなら、その分就寝時刻も早めると、睡眠中央時刻がずれずに時差ぼけを防ぐことができます。平日の睡眠中央時刻との差が1時間以内になるように意識しましょう。



睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合、不眠症、閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害が隠れている可能性がありますので、医師に相談してください。



#### 昼間どうしても眠い時・・・



仮眠（パワーナップ）をとりましょう。遅くとも14時までにし、リクライニングがなければ、イスに座った状態でOK。枕やクッションなどで頭や腕を支え、20分程度で終わらせるのがポイント。

#### 寝る前のスマホはNG？



SNSやゲーム、ショート動画、メールやチャットのチェックなどインタラクティブ（双方向）なものは絶対に避けましょう。（ドパミンが放出され、眠気が吹き飛んだ状態になる）ナイトモードを使用し、リラックスできる眠気を誘うような内容がオススメ。（自然の動画、何度も読んだ本など）

#### 寝酒しています・・・



アルコールは眠気を誘いますが、夜間の睡眠が浅くなり、中途覚醒が増えます。

→飲酒は夕食までにし、できれば就寝時刻の4時間前までに飲み終えるのが理想です。

不眠症状がある場合は、医師に相談することをお勧めします。

#### どうしても眠れない時・・・



布団に入ってから20分ほど経っても眠れなければ、一旦布団から出て、寝室以外の暗めの安心感が得られる場所でリラックスする。眠気が出てきたら布団に戻りましょう。

#### ☆眠れないときにおすすめの呼吸法（15秒呼吸法でリラックス）

- ① ゆっくり7～8秒かけて、鼻からめいっぱい息を吸う
- ② 7～8秒かけて息を吐く
- ①②の深い深呼吸を4セット行う  
（4セットでも1分でできますよ～）

