

オレンジ通信

すいみん

人は人生の約三分の一という膨大な時間を睡眠に費やしますが、自分にとって適切な睡眠がどんなものか、また睡眠が日々の生活や人生に影響を及ぼしているかをきちんと理解し充実した毎日を生きていくためにも理想の睡眠を得ることが大切です。

基本は毎日、自分に適した睡眠時間を取る事、決まった時間に寝起きする事を習慣づけることが大切です。

《 心地よいすいみんをとるために 》

①寝る前には刺激物を避け自分なりのリラックス法を見つける。

- ・ 就寝前4時間のカフェイン摂取、就寝前1時間の喫煙は避ける。
- ・ 軽い読書、心地よい音楽や香り、ぬるめの入浴、ストレッチ等を取り入れる。

②朝日で体内時計をリセット

- ・ 目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチ ON にし1日の始まりを知らせましょう。
- ・ 夜は明るすぎない照明を、自然な入眠をうながす。



③規則正しい生活リズムで

- ・ 同じ時刻に毎日起床
早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる
- ・ いつも同じ時刻に食事をし、夕食は腹八分目を目安とし少なくとも就寝3時間前までに済ませる。

④昼寝をするなら15時前の20~30分

- ・ 長い昼寝はかえってぼんやりのもと
- ・ 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響



⑤睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと

- ・ 睡眠薬代替りの寝酒は、深い睡眠を減らし夜中に目覚める原因となる。

⑥睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安心

- ・ 一定時刻に服用し、服用後は早く床に入って下さい。
15～60分で効果が出はじめます。
- ・ アルコールと一緒に服用するとアルコールとお薬の両方の効果が強まりますので絶対に避けて下さい。
- ・ 自分の判断でお薬を調節すると効果が得られない事がありますので、医師の指示を守りましょう。
- ・ 睡眠薬は、他人にあげたりしないで下さい。法律によって禁止されています。

