

健康な睡眠10か条

1. 睡眠時間は人それぞれ。翌日昼間に眠気で困らなければ、それで十分

睡眠時間には個人差があり、年齢によっても変化します。昼間の眠気がなければ睡眠時間を長くすることにこだわらないようにしましょう。

2. 定期的に運動しよう

寝る前の2時間は運動を避けたほうがよいですが、それ以外の時間に、運動のスケジュールを入れましょう。運動すれば寝付きやすくなるし、睡眠が深いものになります。

3. 寝室を光や音が入らないようにしよう

明るすぎたりうるさかったりすると、目が覚めてしまったり睡眠の質が落ちることがあります。真っ暗で騒音のない環境が望ましいです。絨毯を敷いたり、カーテンを変えたり、時にはアイマスクや耳栓もよいかもしれません。

4. 寝ている間、寝室を快適な温度に保とう

暑すぎたり寒すぎたりすると、睡眠の妨げとなります。

5. 規則正しい食生活をして、すきっ腹で寝ない・寝る前に水分は取り過ぎない

空腹で寝ると睡眠は妨げられます。睡眠前に軽食をとると（特に炭水化物）睡眠の助けになります。でも脂っこいものやおもいものは、寝る前の2時間は避けましょう。また寝る前の水分の摂取量を減らせば、夜中トイレに行く必要は減るでしょう。

6. カフェインの入ったものはお昼をすぎたらとらないように

カフェインの入った飲料や食べ物（コーヒー、紅茶、緑茶、コーラ、チョコレートなど）は朝であれば覚醒作用がありますが、昼すぎだと寝付きが悪くなったり、夜中に目が覚めやすくなったり、睡眠が浅くなったりします。

7. 寝る前の2時間や夜中は、アルコール摂取・喫煙は避けよう

夜の緊張している時アルコールを飲めば寝付きやすくなるかもしれませんが、夜中に離脱症状で目が覚めやすくなります。たばこに入っているニコチンには、精神刺激作用があります。

8. 昼間の悩みを寝床にもっていかない

悩んだり翌日の計画を立てたりするのは、寝る前や布団に入ってからはやめましょう。不安な状態で寝ても、寝付けにくいし浅い眠りになります。夜中に悩みを思いついても、メモして翌朝考えましょう。

9. 眠ろうとして頑張らない・夜中に時計は見ない

リラックスしていない状態では眠れません。眠ろうと頑張っても、状態は悪くなるだけです。

10. 寝床では、寝るだけに留める

寝床でスマホを見たり本を読んだりすることは避けて、寝るだけにしましょう。

