

あなたへ

くつすり 快眠のコツ

眠れないを解消！

快眠のコツ

快眠のためにできることはたくさんあります。次の中から、始められそうなことを試してみましょう！自分にあった「眠くなる方法」を見つけてみるのもいいですね。

適度に運動する

ほどよい体の疲れは心地よい眠りにつながります。
日中に軽く汗ばむ程度の運動をめざしましょう。



寝る・起きる時間を一定に

夜ふかしや寝坊、寝るのしきぎは体内時計を乱すので注意。毎日同じ時刻に寝る・起きのを習慣に。



自分流のストレス解消法を

ストレスは眠りの大敵。
音楽・読書・スポーツなど自分に合った趣味を見つけて上手に気分転換を。



最近、眠れていますか？

こんなことはありませんか？



- 寝つきがわるい
- 夜中に何度も目が覚める
- 一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
- 早朝に目が覚めてしまう
- 睡眠時間のわりに熟睡感が感じられない

一つでもチェックがついたら
快眠のコツ
を試してみよう！

睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には個人差があります。
「〇時間眠る！」と厳しい目標を立てなくてもOK。

寝る前に心身をリラックス

ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、音楽や読書など好きなことに触れる時間をつくったりしましょう。



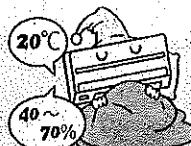
太陽の光を浴びる

体内時計を調整する働きがある太陽の光。
早朝に浴びると、自然と夜に眠くなります。



眠りやすい寝室をつくる

寝具や照明を自分に合ったものに。睡眠には室温20°C前後、湿度40~70%くらいがよいといわれています。



長期間なら「不眠症」かも？

眠れない夜が1ヶ月以上続く場合は要注意。日中に不調が現

れているなら「不眠症」という病気かもしれません。

原因是ストレス、心や体の病気、薬の副作用などさまざま。

原因に応じた対処が必要なので、保健室や専門医に相談を。



寝だめはいけないの？

休日にまとめて寝たからといって、次の週から少ない睡眠時間で元気に過ごせるわけではありません。「睡眠」を「ためる」ことはできないのです。その上、朝起きるタイミングがずれてしまうので、眠くなる時間も不安定に。起床時間はなるべく毎日同じにしましょう。