

ぐっすり眠る10のアドバイス

家にいる時間が多いせいか、夜の寝付きが悪く、朝はなかなか目が覚めない、という人はいませんか？睡眠には脳や身体の疲労回復をする働きがあり、睡眠不足が長く続くと、心身の健康に悪影響を及ぼします。上手に睡眠をとるコツを知って、一定の睡眠時間の確保を心がけましょう！



1 睡眠は心と体のおくすり

睡眠不足は免疫機能の低下、生活習慣病の悪化のほか、うつ病や認知症の発症リスクを高めるとも言われています。睡眠は侮れません！



2 朝の光を浴びてよい睡眠を

朝の光をしっかりと浴びると体が目覚め、夜に眠くなるよう、睡眠ホルモンの「メラトニン」が分泌されます。朝の光で体内時計をリセットしよう！

3 就寝時刻にこだわりすぎない

眠気をもよおしてからベッドへ。眠れない時は一度起き、眠くなってから再びベッドに入るようにします。寝る時刻より起きる時刻にこだわらしましょう。



4 眠りが浅い時は遅寝・早起き

いつもよりわざと遅い時間に就寝して、早起きをしてみてください。「早起きする→夜、早く眠くなる→眠くなったら寝る」のサイクルが熟睡の秘訣です！



5 睡眠時間は人それぞれ

自分に合った睡眠時間を確保できていれば大丈夫。日中に眠気がなく、勉強やアルバイト、家事に支障がなければOKです！



6 刺激物を避け リラックス

カフェインの入った飲み物の摂取は、就寝の4時間前まで。光刺激の強いゲームやパソコンは遅くとも就寝の1時間前までに止めましょう。



7 昼寝は15時前の 20~30分間

短い仮眠は心身をリフレッシュしてくれます。夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼし、生活リズムが狂う原因にもなるので、要注意!

8 寝酒は不眠のもと

アルコールを摂取すると寝付きがよくなるように感じますが、実際は眠りが浅くなってしまいます。寝付くためにアルコールの量が増えてしまうのも心配です。



9 「眠る前の儀式」は 逆効果

寝室やベッドに入ってから読書やスマホ操作はNG! ベッドに入ると目が冴えるよう条件付けされてしまいます。眠れない時は寝室やベッドから出て、他のことをしましょう。



10 眠れない、日中の 眠気が強い場合は 専門家に相談!

寝付けない、熟睡感がない、などが続く場合は、医師など専門家に相談しましょう。相談室でも受け付けています。



保健センター
相談室

月~金 9:30~16:00

☎ 0467-54-3818

✉ s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp