

## V 良質な睡眠を得るための9つの提言

### 1. 眠たくなってから床につき睡眠時間にこだわらない

寝つきの悪い人が早く寝床についても、かえって緊張して眠れなくなることがある。たくさん寝ようとしてあせると眠りにくくなるので、注意する。

### 2. 朝は同じ時刻に起床し、直後に日光を浴びるようになる

早朝に光を浴びると、睡眠と覚醒の調節に重要な影響をもつ体内時計のリズムが前進・固定しやすくなる。

### 3. 午後から夕方の軽い運動が効果的

運動すると体温があがり、その後体温が下がってくる時期に眠りやすくなる。

### 4. 寝るための環境を整える

光、騒音、温度、湿度は適度に。枕や寝具も自分にあつたものにする。

### 5. 寝室を眠る以外の目的に使わない

ただならぬ寝室で過ごすメリハリがなくなる。寝室に長時間居て寝ようとしてあせるのもよくない。

### 6. 睡眠を妨げるものを避ける

夕食後のカフェイン摂取（コーヒー、紅茶、緑茶など）や寝る前の喫煙、寝るためのお酒などは寝つきを悪くする。

### 7. 寝る前に自分なりにリラックスした状態をつくる

自分にあつた習慣（マッサージ、香り、音楽鑑賞などなんでもよい）を取り入れる。

### 8. 必要に応じ睡眠薬を一時的に上手に使う

睡眠薬は長期に服用するのは好ましくないが、少量・短期間の使用は問題ない。不眠に悩むよりは、薬を使って良くなればよいと割り切る。

### 9. 睡眠時無呼吸などの睡眠障害が疑われる場合には、専門医の受診を

睡眠中の激しいいびきや睡眠中の呼吸が止まるなどの症状があり、十分眠っても日中強い眠気で仕事等に支障のある方は専門医に相談が必要。