

大森薬局かわら版

「よく眠る」ための習慣 3選

秋の夜長が気持ち良い時期が来ました。入浴を済ませ、お気に入りの本を読み、その後ウトウトしてくれば気持ち良く眠る。そんな生活が理想ですね。

しかし日本では、5人に1人が不眠に悩んでいると言われ、約15%が日中の眠気を自覚しているデータもあります。

慢性的な不眠には、お薬のサポートが必要な場合もありますが、お薬の治療は、きちんと整えられた生活というしっかりした土壌の上で花開きます。おうちでもできる、「良く眠る」ためのコツをおさらいしませんか。

① 眠る **2** 時間前にはスマホやTVから離れる

スマホやTVの画面から目に飛び込む光は、私たちの脳に「昼間だ」と勘違いさせることがあります。すると、脳が覚醒してしまい、眠りが浅くなるなどのデメリットが生まれてしまいます。

脳を落ち着かせ睡眠モードに移すために、2時間前にはこれらから距離を置きましょう。気になるSNSチェックは、ぜひ翌朝のお楽しみに。



② 眠る **90** 分前にはお風呂につかる



眠りたい時間帯に体温が下がると、メラトニンの分泌が促され、よりぐっすり眠れることが期待できます。これを利用して、眠る90分前くらいにお風呂に入り体温を上げ、そこから徐々に下げていくことで（「湯冷め」を利用することで）、ベッドに入る頃には気持ちよく入眠ができます。

③ 眠る **8** 時間前からはカフェインを摂らない

目覚ましの作用があるカフェイン。カフェインが体内から抜けるにはおよそ8時間かかると言われます。眠る時間から計算して8時間前には、お茶・コーヒー・チョコレートに含まれるカフェインの量に要注意。カフェインレスのお茶などを選びましょう。

