

# 快眠のために 今日からできること

## 寝る前の、お酒・タバコ、はひかえましょう

お酒を飲むとアルコールにより寝つきが、よくなるような気がします。しかし、実際は深い眠りが減り、眠りの質が低下します。そのうえ、アルコールは耐性が生まれやすく、酒量が少しずつ増えます。毎日飲むと同じ量ではだんだん眠れなくなります。タバコのニコチンは、吸入後にリラックス作用があると言われてはいますが、そのあと、覚醒作用が数時間つづきます。昼間の喫煙は、睡眠に影響しませんが、夜の喫煙は眠りを妨げます。

## 目への刺激を減らしましょう

夜遅くまでの、テレビ・ゲーム・パソコンは、網膜に入る光が刺激となって、脳の覚醒レベルが上がりますそんな状態が続いていると、体内時計が後ろへずれていきます。夜遅くに明るい光が目に入ると、睡眠と関わりの深いホルモンの分泌が抑えられることが大きな原因といえます。対策としては、眠る1時間くらい前からは、テレビやモニター等の明るすぎる光を目に入れないようにしましょう。部屋を暗めにして、ゆったりと時間を楽しむようにしたいものです。

## 室温を冷やしすぎないで

夏の寝室温度の目安は、24～28度。それより下げると冷やしすぎです。眠ると体温が下がり、起きているときに比べると体の抵抗力が落ちます。寝つきに心地よく感じる室温では冷やしすぎのことが多く、一晩そのままでは寝冷えや夏風邪を引き起こします。エアコンは上手に活用しましょう。

## 適度に体を動かしましょう

快眠のために激しい運動は必要ありません。むしろ、普段していない人が、心臓がバクバクなる運動をするのは逆効果。軽い運動を日常生活に取り入れるのが快眠のコツです。夕方から宵の口にかけての時間帯に、散歩・ウォーキング・ジョギング、等を行うことで体温を少し上げておくと、眠る頃に少し下がり、スムーズに眠りに入れます。その時間帯に運動ができなかった場合は、眠る前に、ゆっくりとストレッチをするとよいでしょう。

## お風呂の入り方

お風呂に入るのによい時間帯は、就寝の1時間くらい前です。お風呂で全身が温まり、血管が広がって、体の隅々まで血液が流れやすくなります。血行がよくなると皮膚表面から熱が放散され、脳と体が温度を下げる準備に入ります。お風呂から上がって一息ついた頃が眠りやすいタイミングです。お風呂の温度は、38～40度くらいがおすすめです。少しぬるいと感じるくらいの温度で、10～20分くらいゆっくりとつかりましょう。

## 香りを楽しみましょう

気分がイライラしているときは、寝つきが悪くなります。寝る前は、リラックスタイムが必要ですが、うまくいかないときもあります。こんなとき、アロマテラピーを試してみませんか？「アロマテラピー」は芳香物質を使う自然療法。気に入った香りに包まれば、リラックス効果大です。