

薬の豆知識

Vol. 16 より良い睡眠を得るために

睡眠は、生活習慣や寝る時の環境などが大きく影響します。特に高齢になると、睡眠が浅くなる為、これらの事は重要になってきます。

今回は、睡眠について正しい知識をご紹介しますと思います。

① 睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分。

睡眠時間は、年齢差、個人差があるもの。季節でも変動するものです。8時間睡眠にはこだわらず、日中しっかり目覚めて過ごせている事を快適な睡眠の目安にしましょう。



② 刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラックス法。

就床前4時間のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避けましょう。

軽い読書、音楽、ストレッチなどの軽い運動、ぬるめの入浴など、自分にあったリラックス法を見つけましょう。

③ 床につく時刻より起きる時刻が大切。

眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝付きを悪くします。眠たくなってから床に就き、就床時刻にはこだわりすぎないようにしましょう。

起床後、太陽の光を浴びてから約15~16時間後に眠気が現れる事が分かってきました。毎日、同じ時刻に起床しましょう。

④ 昼寝は早い時刻に短くとる。

15時前に20~30分が良いとされています。

長い時間昼寝をしてしまうと、体と脳が眠る体制になってしまい、起きてからスッキリしません。また、夜になってよく眠れない事になります。

⑤ 寝酒はかえって不眠をまねく。

確かにアルコール類を飲むと一時的に寝付きは良くなるようです。

しかし、数時間後には、睡眠はむしろ浅くなり、途中で目が覚めたり、早く目が覚めたりするなど、睡眠の質が悪くなります。

また、寝酒は、続けているとだんだん効き目が弱くなり、酒量が急に増えてしまう事があります。



何かご質問等ございましたら、いつでもお気軽にご相談下さい。

