

快適な睡眠のために



人生の3分の1といわれる睡眠時間。長く過ごす時間なので、快適な眠りはとても大切です。私たちの普段の生活では、体内時計が働き夜になると眠くなります。ところがストレスや加齢により体内時計が正常でなくなると、睡眠障害が起こり眠れなくなることも。快適な睡眠をとるためにはどのようにすればよいのでしょうか。

快適な睡眠をとるための生活習慣



朝は日光を浴び、夜は部屋を暗くする。眠る直前はテレビやパソコンの画面を見ないようにする。

朝は毎日同じ時刻に起きて早寝をする。



就寝時刻にこだわり眠ろうと意気込まず、眠くなってから床につく。



昼寝は15時までの20～30分で。夕方以降や長時間の昼寝は、夜の睡眠に影響するので避ける。

ZZZ...



規則正しい3度の食事で体内時計のリズムを整え、運動で生活にメリハリをつける。



ちなみに、睡眠時間が7時間の人の場合、5時間以下の人よりも高血圧や糖尿病などの生活習慣病になりにくいともいわれています。快適な睡眠は、健康的な毎日を送ることにもつながるのです。なお、十分眠っても日中の眠気が強いときには専門医に相談しましょう。