

# 睡眠力をつけよう！～よいよい眠りで健康に～



注：睡眠導入剤を急に減量することで後遺症が出ることもあります。現在睡眠導入剤を服用して

いる方は必ず医師と相談の上で行い、自己判断で減薬は絶対にしないでください。

# 現代人は睡眠時間が短く、浅くなっていることが医学的にもわかっています。睡眠はただ休息の時間ではなく、免疫をあげる作業が睡眠中に行われたり、トラウマや抑うつを治療していく脳の働きも行われたりしています。睡眠を上手に、質を上げていくことは心身ともに健康になるコツなのです。

## # ちょっとした工夫で睡眠は改善できる！

医学的には睡眠は、個人差が大きいこともわかってきました。また日々の工夫で睡眠の質の改善も見込めます。

□寝る前の2時間はテレビ、パソコン、



スマホなどの電気機器の画面を避けましょう。

□眠れなくても朝起きて朝の光を浴びることで脳のリズムが整い、睡眠の質が上がります。



□日中の昼寝は30分までで終わらせましょう。

□カフェインを含む食品は控える：意外とカフェインを含む飲料、食品は多いです。一度チェックしてみてもいかがでしょうか？午前中にとって午後とらないようにする工夫をしてみましょう。

カフェインを含む食品：

コーヒー、紅茶、緑茶、烏龍茶、ジャスミン茶、チョコレート、栄養ドリンク類

カフェインを含まない飲料

麦茶、ほうじ茶、ルイボスティー、など



◎トラウマがあった人、悪夢が多い人は特にカフェイン摂取を控えることをお勧めします。

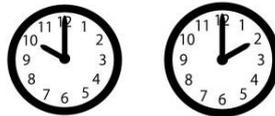
カフェインがフラッシュバックを誘発しやすいことがわかっています。

□しっかりした運動をこころがけて見ましょう

有酸素運動、ストレッチや散歩など、楽しくできるのが理想です。



□睡眠のゴールデンタイムは22時から2時です。



□寝室の状態はどうでしょうか？温度、光、音はどうでしょうか？睡眠を妨げているものはありませんか？時計の音、光、外の音がうるさい、ラジオを聴きながら寝ている、など。

□おなかがすいていると眠くなりにくいです。小腹を満たす位の間食をとるといいです。



□いびきをかいたりしていませんか？



睡眠時無呼吸症候群があると睡眠の質が落ちます。

- お風呂はシャワーより、入浴がおすすめ。  
ぬるめでゆったりとつかるのがおすすめです。



- 「眠らないと」「眠れるだろうか」  
「明日起きれるだろうか」  
という観念があると眠れなくなって  
しまいます。気楽に考えましょう。

### # こんな工夫もあります！

- 足湯：血行促進、睡眠前に行うことで睡眠の質が高まります。  
足の指がしっかり広げられるくらいのバケツかたらいに  
くるぶしがつかるくらいにお湯をいれ、足を付けます。  
お風呂より少し熱いくらいで、冷めたら足し湯をします。  
20~30分。（朝の足湯は目覚めます）



- 目の温湿布：就寝前に目元を10分ほど温めると血管が拡張、  
血行がよくなって手足の皮膚温度が上がります。すると深部体温  
がしっかりと下がり、スムーズに入眠することができる。

- ヨガや呼吸法：TFTの鎖骨呼吸はおすすめです。日本TFT協会



- アロマオイル：鎮静作用のあるラベンダーが安全でおすすめです。：アロマ  
の香りが視床下部に直接働きかけることで、自律神経のバランスが整い副交  
感神経優位になります。



- ハーブティー：カモミールティーは鎮静作用があります。  
◎運転前には飲まないように注意してください。

- 催眠性のある食材：レタス、ネギ、タマネギ、ホットミルク：アレルギーの人は注意



バクくらえ

- おまじない：睡眠に気分というのはとても大事です。

「バクくらえ」と3回唱えるのは、悪夢をみた時のおまじないです。

「ゆめくい小人」ミヒヤエル・エンデさんの童話。ゆめくい小人が守ってくれるかもしれませんよ。



☆「これをやったらよく眠れた！」という工夫も教えてください。