

第7回

きたはらだより！

2016年3月30日発行

院長の青木と申します。

夜に眠れない原因はさまざまですが、ここでは、夜眠れないとお困りの方が、睡眠のリズムをうまく整える方法についてご紹介します。

1. 眠る前には、軽い読書、音楽、香り、筋肉をリラックスさせるなど、自分なりのリラックス法を行いましょう。人は体温が下がるときに眠くなるという性質があります。就床前2時間以内に温かい飲み物を飲んだり、ぬるめのお風呂にゆっくり入るなどして、上手に眠りに入りましょう。

2. 眠たくなってから床につき、就寝時間にこだわりすぎないようにしましょう。眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝つきを悪くします。

3. 同じ時刻に毎朝起床し、睡眠のリズムを整えましょう。睡眠のサイクルは1.5時間とされています。「1.5時間の倍数(6時間、7.5時間など)に加えて、床についてから入眠するまでの時間」を睡眠時間に設定して目覚ましを鳴らすようにしてみましょう。

4. 光を利用して、体内時計を整えましょう。自宅にこもりがちの方などによく見られるのが「昼夜逆転」です。目覚めたら部屋を明るくしたり、午前中から外出して光を浴び、夕方以降に明るくしすぎないようにしましょう。睡眠のリズムが後へ後へとずれていくのを防ぐ効果があります。

「夜眠れない、とお困りの方に」

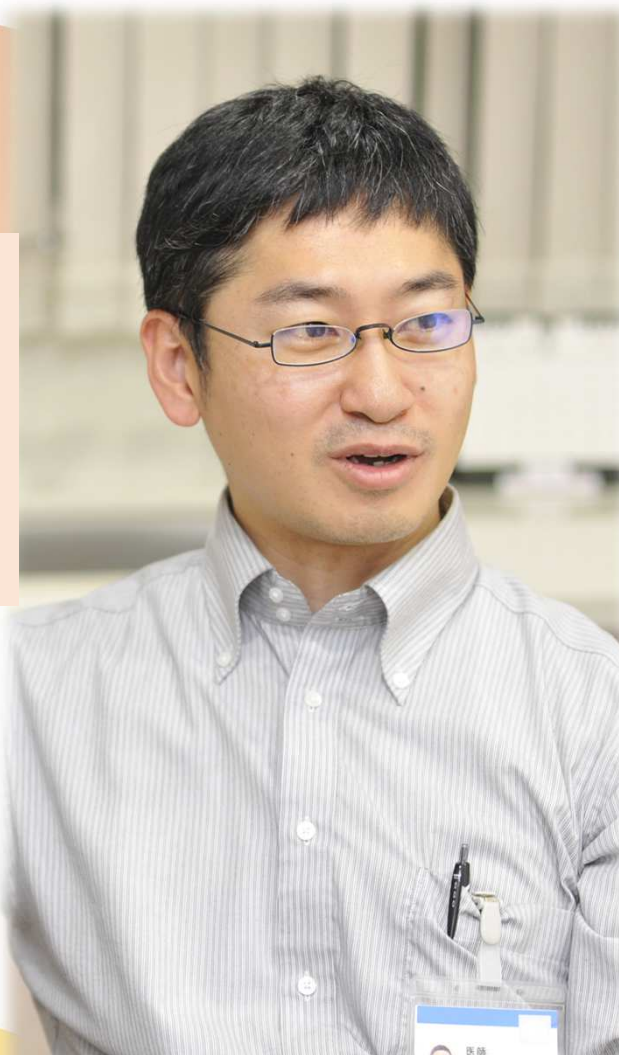
1. 自分なりのリラックス法を
2. 布団に入るのは眠たくなってから
3. 起きる時間は毎朝同じに
4. 朝起きたら朝日や光を浴びる
5. 寝るためには食事も規則正しく
6. 昼寝は夕方前までに短時間
7. 眠れないときは遅寝・早起き

5. 規則正しい3度の食事を習慣づけましょう。朝食は心と体の目覚めに重要です。夜食はごく軽くにしましょう。また、1時間程度の汗ばむくらいの運動は熟睡を促進します。毎日午後に行うと効果的でしょう。

6. 昼寝をするなら、午後3時前の20～30分が適切です。長い昼寝はかえってぼんやりするもとになりますし、夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼします。

7. 眠りが浅いときには、むしろ積極的に遅寝・早起きにしましょう。寝床で長く過ごしすぎると、かえって熟睡感が減ってしまいます。

いかがでしょうか。「眠れない、薬を処方してほしい」といわれる方も、お話を聞くと実は睡眠に悪い習慣があり、これを直すだけで眠れるようになる場合もあります。手軽な方法を上手に利用して、質の良い睡眠をとりましょう。



・頭痛・眩暈
・不眠
・肩こりや腰痛、手足の痺れ
・認知症のご相談
・リハビリテーションのご相談 など
お身体のご心配な方がいらっしゃいましたら、健康な状態を維持するための医療指導をさせていただきます。お気軽にクリニックにどうぞ！