



健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第104号 2024年 7月



熟睡できずに疲れがとれない、寝つきが悪い、夜中に目が覚める、など睡眠に関するお悩みはありませんか？日々の生活を少し工夫することで睡眠の質が向上する可能性があります。一緒に実践してみましょう。



不眠の主な原因

■ 家庭や職場など生活環境の変化

転勤や引っ越し、就職など急激な環境の変化がストレスとなり、不眠の原因に。

■ 睡眠をとる環境

寝室の温度や湿度はどうですか？高すぎたり低すぎたりしていませんか？また、部屋が明るすぎる、周囲の音がうるさい等はありませんか？これらのことが原因で寝つきが悪くなる可能性があります。



■ 不規則な生活

夜更かしをして朝は起きるのが遅くなる、昼寝が長くなる、もしくは不規則な勤務形態など、睡眠のリズムが崩れると不眠を引き起こしやすくなります。また、運動不足や過度な飲酒、喫煙の習慣も不眠の一因に。



■ 加齢による眠りの質の変化

年齢を重ねると若い頃と比べて眠りが浅くなり、ぐっすりと眠れる時間が少なくなってしまいます。そのため、夜中に目覚めてしまうことが多くなります。



不眠をともなう疾患である可能性もあります。
不眠が続いたり、気になることがあれば受診をしましょう



快眠のためにできること

■ 無理に眠ろうとしないで

「眠らなきゃ！」と焦るほど眠れなくなることがありませんか？
眠れない時は無理をせず、一旦布団から出てみましょう。そして音楽を聴く、軽く本を読む、ストレッチをする等、リラックスできる方法で過ごしましょう。眠くなってから再度布団に入るようにしましょう。

■ 寝る前の飲食に注意を

消化に時間がかかる油ものは控えましょう。
空腹で眠れない、という時は消化によいものを軽くとりましょう。
また、就寝4～5時間前からカフェインやアルコールは控えた方が良くとされています。



■ 明るすぎる照明やテレビの光を避けましょう

■ 毎朝同じ時間に起きましょう

平日、休日に問わず起床時間を合わせる事が大切です。
毎日決まった時間に起きることで体内時計のリズムが整い、夜間の寝つきにも繋がります。
また、朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。



■ 昼寝は短く 20 分程度

■ 規則正しい生活を

1日3食、適度な運動を心がけましょう。
特に朝食は心と体の目覚めに重要です。また、運動を習慣的に行うことで熟睡にも繋がります。軽く汗ばむ程度の運動を日頃から続けてみましょう。

