

☀️ 嗜好品に注意しましょう

★ アルコールは眠気を催しますが、睡眠後半で目がさめやすくなったり、睡眠が浅くなったりするなど、睡眠の質を悪化させる作用があります。お酒は不眠には逆効果です。

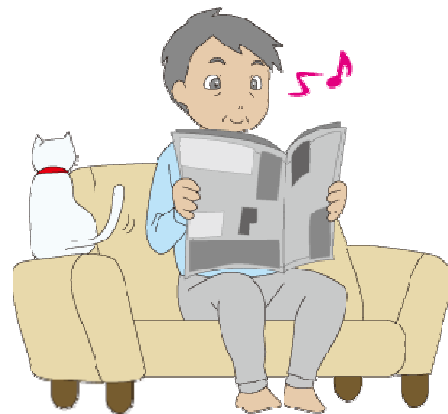


★ カフェインは睡眠を遠ざけます。意外と長時間（5-6 時間）効果が持続するので、夕方以降は摂取しないよう心がけましょう。また、コーヒー・紅茶だけでなく、緑茶やココアなどの飲みもの、コーラなどの清涼飲料水、チョコレートやガムなどのお菓子類、健康ドリンク、頭痛薬など意外に多くのものに含まれているので注意して下さい。



☀️ 眠る前のリラクゼーション

眠る前の 2-3 時間は、外出や運動、仕事・勉強などは控え、ぬるめの入浴やアロマセラピー、軽い読書や音楽など、自分にあった方法でリラクゼーションを心がけましょう。



☀️ 快適で安心できる睡眠環境を整えましょう

空調は控えめにし、なるべく衣類や寝具で温度調節しましょう。パソコン、テレビや携帯電話などは電源を切り、刺激を遠ざけます。寝つけないときや目がさめたときに時計を見て気を揉むのも、眠りを遠ざけるばかりで得することはなにもありません。夜中に時計は見ないほうがいいでしょう。朝の光で目がさめてしまうときは、カーテンなどで調節します。

