



## 睡眠は、休養の基本！ 「質」を高めるためのヒント

すぐできる！

生活習慣「改善」  
メソッド

■監修 遠藤 拓郎  
スリープクリニック調布 院長  
(睡眠医療認定医師)

睡眠は、もっとも手軽で、もっとも効率のよい休養です。  
ただし、必要な「量」には個人差があるため、注目すべきは「質」といえます。  
自分の睡眠習慣を見直して、上手な休養をとりましょう。

就寝前の  
ヒント

### NG習慣、 していませんか？

#### ★お風呂はぬるめであまり

熱いお風呂は交感神経を刺激してしま  
い、シャワーだけだとリラックスできま  
せん。副交感神経の働きを高める38℃  
40℃くらいのぬるめのお風呂にゆっく  
り浸かりましょう。なお、自然と体温が  
下がる入浴後1時間以内にベッドに入  
ると、寝つきやすくなります。

#### ★夜9時以降は強い光を避ける

眠りを誘う睡眠ホルモン「メラトニン」は、強い光  
によって分泌が阻害されます。特にパソコンや薄型テ  
レビ、スマートフォンなどに使われているブルーライ  
トを夜遅くまで浴び続けると、メラトニンが抑制され  
て眠れなくなります。ブルーライトをカットするPC  
メガネの着用など、上手に強い光を避けましょう。

#### ★寝酒はやめる

アルコールは寝つきをよくしま  
すが、中途覚醒作用、利尿作用が  
あるため、結果的に睡眠の質を低  
下させることとなります。アルコー  
ルに頼るよりも、睡眠薬のほうがよいでしょう。医師  
の処方に従い、正しく服用すれば問題はありませ  
ん。

#### ★コーヒーは夕方以降飲まない

カフェインにも覚醒作用、利尿作用があります。  
覚醒作用は数時間続きますので、夕方以降のコー  
ヒーや紅茶は避けましょう。



起床時の  
ヒント

### よい睡眠は、 「朝」決まる！

#### ★まず朝日を浴びて、 体内時計をリセット

太陽の光を浴びてから15時  
間前後で、メラトニンが分泌  
されます。起床後、なるべく  
早く朝日を浴びておくことが  
早い就寝につながります。

#### ★自然に朝日が 部屋に入る工夫をプラス

カーテンを少し開けておくと、自然と朝日が部屋  
に入ります。朝日の方向に遮光カーテンを少し開け  
ておくのもひとつの手です。

#### ★朝食をきちんととる

朝食は、午前中から  
活動的に過ごすための  
エネルギーを補給する  
と同時に、体の中を目  
覚めさせます。朝食を  
とる時間を確保するこ  
とは、早起きにもつな  
がります。

#### ★休日こそ早起きしよう

休日だからといって遅くまで寝ていると、メラト  
ニンの分泌も遅くなってしまう。1週間を元気  
よくスタートするためにも、早寝早起きしておきま  
しょう。



「不眠症」が  
疑われる  
ときは？

～1つでも2週間以上続く場合は、睡眠医療認定医師等の専門医へ～

- 床に入って30分以上も寝つけない
- 起床予定時間の30分以上前に目が覚める
- 就寝中に3回以上目が覚める
- 日中に3回以上、眠気に襲われる

