

快眠POINT ~1日の流れを快適に（7つ）~



①起きたらすぐ朝日をあびる

日光を浴びて体内時計をスイッチON！覚醒ホルモン（セロトニンは2500ルクス以上）の光が重要です。曇りや雨の日（約5000ルクス）でもカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。



毎日同じ時刻に起きる

体内時計に沿った規則正しい生活は、質の良い睡眠と目覚めに大切です。寝つきが悪い時や眠りが浅い時でも、朝は同じ時間に起きましょう。また、遅寝でも早起きの生活をしているうちに、自然と入眠の速さや睡眠の質が改善してきます。



②朝食をとる

朝ごはんには体内時計を整える働きのほか、血行促進し、脳や身体にエンジンをかける役目があります。



③眠くなったら昼寝

午後早めの時間に眠くなるのは、正常な体内リズム。30分以内の昼寝を。仮眠は、脳にとっては良い休憩になって、仕事や学習の効率が上がります。



④昼間に適度な運動を

定期的な運動をすると心地よく疲れてぐっすり眠りやすくなります。ウォーキングや散歩など、汗ばむ程度行いましょう。寝る前はストレッチで、心身をリラックスするのがおすすめです。寝る前の激しい運動は、交感神経を高めるので避けましょう。



⑤夕食を食べる（寝る3~4時間前）

胃腸の消化活動をスムーズにするためにも、食べ過ぎないこと。お酒も食事と一緒に適量飲むならよい。コーヒーやデザートもこのときに。





⑥眠りのポイント

体内の熱を手足から放散させることで
皮膚温度を上げて、深部体温を下げます。

→ 眠気が訪れる



入浴・湯船につかる（寝る1時間前）

寝る1～2時間前までに、40℃前後のぬるめ
のお湯に10～30分つかるのがベストな入浴



寝つきを悪くする習慣（寝床でスマホを使う）

- ・ブルーライトの光を浴びると、睡眠を促す
メラトニンの分泌が抑制される
- ・さらに暗闇での強い光は、交感神経を興奮させ、
より寝つきを悪くする



寝る前の寝酒・喫煙・カフェイン

- ・タバコのニコチンが交感神経を活発にさせて
興奮する
- ・カフェインには、覚醒作用や利尿作用があり、
眠りを妨げたり、中途覚醒をおこしたりする



⑦照明は落とし、夜更かししない

明るすぎないほうがメラトニンの分泌はスムーズ、夜更かしは体の
細胞を修復する成長ホルモンの分泌を妨げます。

快眠のための環境作り

- 室温設定：15～20℃
(寒いと感じない程度に暖める)
- 湿度：50～60%
(加湿器などで乾燥予防)



すがすがしい気持ちで朝をむかえましょう



当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士がいます。
健診の際は、お気軽にご相談ください。