

### ① 休日も同じ時間に起床・就寝する

疲れている時にやっと思いがちな休日の寝だめは、疲れをリフレッシュするばかりか、さらなる疲れや倦怠感の原因になることが多いです。体内時計を合わせるためにも、毎日の起床～就寝時間を規則的にしましょう。大半の会社員は、目覚める時間は一定ですが、寝る時間が不規則で、実際の睡眠時間はバラバラの場合が多いです。自分に必要な睡眠時間を決めて、生活パターンを整えましょう。



### ② 寝る前に体を温めておく

人は夜になると体にたまった熱を下げるために血流量を増やし、熱を放出します。そして、その体温の変化が「休息(=眠気)」のサインとなり、体は眠りの体制に入ります。この休息のスイッチを入れることを意識し、寝る1～2時間前に体を温めておきましょう。38～40度のぬるめのお湯に浸かったり、生姜やねぎを入れた鍋料理など、体を温める食材をとることも効果的です。



### ③ 夜のカフェイン・アルコール摂取を控える

コーヒーやお茶、エナジードリンクなどに含まれているカフェインは、精神を覚醒させ、疲労を減らす効果がありますが、安らかな眠りを妨げる飲み物です。また、お酒を飲めばすぐ眠れると思いがちですが、血中アルコール濃度が落ちていくことで、逆に眠りが浅くなると言われています。寝る6時間前のカフェインとアルコールの摂取はなるべく控えるようにしましょう。



### ④ 携帯はリビングに

暗い時、人間の体は熟睡に役立つ「メラトニン」というホルモンを作ります。しかし、携帯のスクリーンから出るブルーライトはメラトニンの生産に悪影響を及ぼします。眠る2時間前からは携帯電話を使うことを避け、寝室に入る時は、携帯電話をリビングに置くように意識しましょう。



### ⑤ 悩みノートを書く

寝る前にいろんな悩み事が頭に浮かび、眠れないことがあります。この解決のためにおすすめするのが、ベッドに入る1～2時間前に悩みノートを作成することです。頭に浮かんだ心配事や、それについて思うこと、その対策としてどんな計画を立てようとしているのかを書き出してみましょう。記録しただけでも不安の解消につながり、実際にやるべきことも分かりやすくなります。



# 睡眠の質を上げる 5つの方法

質の高い睡眠は、疲労から身体を回復させるだけでなく、成長促進・ダイエット・日中のパフォーマンスアップなど様々な効果をもたらします。特に最近は免疫力を高めるために睡眠の質を見直す人も増えてきました。この記事では、睡眠の質を上げるために知っておきたい、今すぐ実践できる5つの方法をご紹介します。