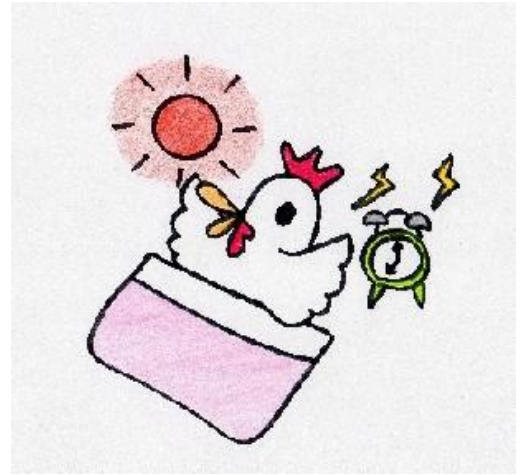


②起きる時間にこだわって！

寝る時刻を一定にするのは思った以上に困難です。しかし、起きる時間を決めてしまえば、眠ければ次の日は早く寝るようになり、リズムが整えられるようになります。入眠時刻よりも、起床時刻にこだわって生活するのが生活リズムを作る基本となります。



③睡眠はひとつに！

人間の体には自律神経というものがあって、これによって血圧やら内臓のうごきやらを調節していて、体を休ませたり働かせたりしてくれます。夜と昼と4時間ずつ寝たりといった睡眠がぶつ切りになってしまうと、そういった自律神経のバランスが崩れてしまい、上手に寝れなくなってしまい、かえって疲れてしまう、という現象が起きます。

④太陽の光と食事リズムが睡眠リズムを整える！



睡眠のメカニズムでも話しましたが、人間の体の中の時計は面倒なことに25時間周期です。それを修正してくれるのが、生活リズムだったり強い外からの刺激だったりします。食事は消化管を動かしてくれてうまく人間の体のリズムを作ってくれます。また太陽の光は脳の視交叉上核という光を受け取るセンサーに働きかけて朝に体内時計をリセットしてくれます。

⑤眠くないのにふとんに入らない！

寝る直前にふとんに入る、ということが、布団にはいると心理的にも副交感神経（寝るための神経）を優位にさせるためにも必要です。あまり眠くないのにふとんに入ると「布団は寝る場所ではない」と身体が覚えてしまいます。

⑥睡眠導入剤の自己調節は・・・

睡眠導入剤は強いものや量を多くしすぎると逆に効きが悪くなったり、睡眠の質を悪化させてしまったりします。かならず主治医の先生に相談しましょう。

などをふまえ、できるだけストレスを抱え込まないように過ごしましょう。

