

「快眠」のためのチェック・リスト“50

＝＝ 薬・食品・刺激物 ＝＝

- カフェインをひかえる（夕方以後、カフェインを含む飲料などの摂取をさける）
【参照：このシートの裏面に食品中のカフェイン含有量を比較した表があります】
- タバコをひかえる
- 寝酒を止める（アルコールは途中覚醒の原因となり良質な睡眠を妨げる）
- 食べ物を寝室に置かない
- 寝る前の空腹感は暖めた牛乳を飲んで満たす
- 軽めで早めの夕食を就寝3時間前までに済ませる（脂肪分の多い食品は避ける）
- 医師に処方された薬があれば、正確に服用する
- 処方された薬でもうまく寝られない時は再受診する
- 化学調味料、だしのもと等の眠気を起こす食品をうまく利用する

＝＝ 生活習慣やリズム ＝＝

- 毎日同じ時刻に就寝する（毎朝同じ時刻に起きる努力をする）
- 寝る前8時間は寝ない
- 昼寝は15～20分以内にする
- 休日と平日の睡眠時間の差は30分から1時間以内にする（土日の夜更かし、朝寝坊は寝付きを悪くする）
- 無理な早寝より遅寝早起きで熟睡感を増す。
- 午前中に複雑な仕事を済ませる（趣味や体を使うことは昼間に行い、夜は鎮静して穏やかにする）
- 「8時間」など睡眠時間にこだわらない
- 二度寝しない
- 本当に眠くなるまでベッドに入らない（早めに床に入るなどしない）
- ベッドは寝る場所と決め、テレビを見たり本を読んだりしない
- 就寝3時間前からは運動をしない（軽い運動を夕方に済ませる）
- 就寝1～2時間前に入浴を済ませる（寝る時に体温が下がると寝付きやすい）
- ぬるめの風呂にする（熱い風呂は交感神経を興奮させ寝付きにくくなる）
- 就寝30分前にはパソコン、インターネット、携帯メールなどを見ない
- サスペンスやアクションものなど刺激的な映画、ビデオ、テレビを見ない

＝＝ 寝室の環境 ＝＝

- 防音、遮光カーテンで騒音、早朝の光刺激を避ける工夫をする（耳栓、アイマスク等も利用する）
- 寝室の壁や寝具の色を穏やかな色にする
- 暗めで暖色系の室内照明にする
- 警告灯など小さい明かりも見えなくする
- 夜間のトイレ照明は暗めにする
- 柔らかすぎるベッドは避ける
- ネルのシーツやパジャマ、毛布など寝返りを妨げるものを避ける
- ゆったりしたパジャマを着る
- エアコンで快適な室温を保つ（昼の冷房は控えめにする）
- 快適な湿度を保ち鼻や喉への刺激を避ける
- 寝室を清潔に保つ（ダニ、ほこり、花粉などを除く工夫をする）
- 気になる匂いをカットする
- 静かな気にならない音楽をかける
- 携帯電話を寝室に置かない
- 時計を見ない

＝＝ コツ ＝＝

- 楽しいことをイメージする
- 退屈な本を読む
- ベッドで考え事をしない
- 心配事や気になることがあればメモしておく
- パートナーと一緒に寝る
- 足のマッサージ、ヨガ、軽いストレッチ体操などをしてみる
- 旅行先などでは同室で寝る人を選ぶ（イビキをかく人は横向きに寝かせる）
- モーニングコールを頼む
- 15分以上寝付けなかったら、一度寝床から出てみる
- 3日以上眠らないでいることは出来ないので開き直る（実は眠れている）
- 羊を数える

付表) カフェイン含有量の比較 (およその値)

種 類	目安の量	カフェイン量
抹茶	1 g (1回分)	30 mg
煎茶	150 ml (1杯分)	30 mg
ほうじ茶	150 ml (1杯分)	30 mg
玉露	75 ml (1杯分)	120 mg
ウーロン茶	150 ml (缶)	30 mg
コーヒー	150 ml (缶)	60 mg
(ドリップ)	150 ml	90 mg
(インスタント)	180 ml	40 mg
紅茶	150 ml (1杯分)	75 mg
コーラ	350 ml (缶)	30~55 mg
栄養ドリンク (ユンケル、リポビタンなど)	1 瓶	40~50 mg
市販の風邪薬 (パブロン、ルルなど)	1 回 分	25 mg

<付表は「奈須内科のウェブサイト」www.DrNasu.com より抜粋>