



## 眠れなくても ベッドで眠気が来るのを待つ



昔はなかなか眠れなくてもベッドで眠気が来るのを待てばよいと言われていました。しかし、その常識が今は非常識になっています。健康常識をアップデートしましょう。

### 今の常識 眠れなければベッドから出る

昔は眠れなくても横になっているだけで体が休まるため、ベッドで眠気が来るのを待てばよいと考えられていました。しかし、ベッドで長時間眠れない経験を繰り返すと「また眠れないのではないか」と不安になり、布団に入っても眠れないことが慢性化してしまう可能性があります。

そのため今は、布団に入ってもなかなか眠れないときには、思い切ってベッドから出て、眠気が来るまで静かに過ごすことがおすすめされています。布団に入っても眠れない理由としては、心身の緊張状態、睡眠時間を確保しようとして眠くないのに布団に入っていることなどが考えられます。

### ベッドを出てからの過ごし方

脳や体を興奮させることを避けて静かに過ごし、眠気が来たらベッドに戻る。睡眠の量は減るが、寝つきがよくなり、質の高い睡眠が得られやすい。



- 部屋の明かりを暗めにする。
- ストーリーのない本を読む。
- 静かな音楽を聞く。

スマホやパソコン、  
カフェイン、アルコール、  
喫煙は避ける。

### 寝つきをよくするコツ

寝る前は心身をリラックスさせ、眠くなってから布団に入る。また、朝できるだけ同じ時間に起き、太陽光を浴び、朝食をとって体内時計を整える。



寝る90分ぐらい前に  
ぬるめのお風呂に  
ゆっくり浸かる。

寝る前はストレッチなど  
で心身をほぐす。

眠くなってから  
布団に入る。

### おまけ アップデート

## 睡眠時間は90分の倍数がよい

### 今の常識 自分が目覚めのよい睡眠時間が最適

眠りの周期は90分なので、睡眠時間を90分の倍数にすると目覚めがよいという話を聞いたことがあるかもしれませんが、そうとは限りません。自分がスッキリ目覚められる睡眠時間を確保しましょう。

