



# よく眠れていますか



現代において、国民の5人に1人は睡眠に不満を持っているといえます。  
睡眠の悩みは多くの方が抱えているのですね。

睡眠の調整をしているのは自律神経というところですが、この自律神経には、  
運動をしていてもデスクワークをしていても疲労がたまってしまいうそうです。

毎日の生活で疲れることは避けられませんが、過度に疲れすぎると睡眠の質の低下にも繋がるよ  
うです。寝ても疲れが取れないと感じている方は、自律神経をいたわる睡眠を心がけると変わるか  
もしれません。

具体的には、①部屋の温度を適温にして体温調整が楽にできるようにすること、②楽に呼吸がで  
きる状態で眠ること、などがあります。



これからの冬は…

- ・室温は16～19度
- ・電気毛布や電気アンカを使う場合は  
あらかじめ温めておいて寝る時にオフ  
又はタイマーで入眠後にオフ



- ・寝心地の良い室温
- ・入眠時に起こる深部体温の  
低下を遮らない



質の良い睡眠



睡眠の質を上げて、日々の疲れをためないようにしたいですね。



参考文献：睡眠のはなし 快眠のためのヒント, 内山真著, 中公新書  
スッキリした朝に変わる睡眠の本, 梶本修身著, PHP