

快眠の作法

Q

寝付けないときには寝床で目をつぶるだけでもいいと聞いたけど、本当？

A

寝室＝眠れない場所と脳に記憶させないように寝床から離れるようにしましょう



布団の中でなかなか眠れないときは眠れない焦りスイッチを OFF に

かつては「眠ろうとしても寝付けなくても、寝床で目をつぶって横になっているだけで体は休まる」と、言われていました。しかし、睡眠のメカニズムが解明された現在では、眠れないのに寝室にいることはよくないとされています。眠れない状態のまま寝室にいつづけると、頭の中で「寝室→覚醒（不眠）」と条件付けられてしまい、不眠が悪化しやすいからです。布団の中でじっとしていても眠れないときは、「眠れない焦りスイッチ」を積極的に OFF にするようにしましょう。一度寝床から離れ、うす暗い照明の下、ゆったりとした音楽を低音量で楽しむなどリラックスする時間を設け、再度眠気を感じたら床に入るようにするとよいでしょう。



※参考文献 「不眠治療の名医が教える 不眠 最高の治し方大全」文響社 など

快眠の作法バックナンバーはこちらから検索で見ることができます

ヌノヤ 快眠の作法 検索