

快眠の作法

Q

お酒を飲んでから寝ると、夜中に目が覚めてしまう。どうすれば？

A

入眠3時間前には飲酒をやめアルコールを体から抜きましょう。



寝酒を習慣化せずに、自然な眠気で眠る日を作りましょう。

アルコールには催眠作用があるため、寝つきをよくするために習慣的に飲酒をする方もいると思われます。

しかし、睡眠後半になり血中アルコールが低下すると催眠作用が弱まり、脳が覚醒してしまうため眠りが浅くなり深夜に目が覚めてしまうなどの弊害があります。

お酒を楽しむ際は就寝時間の3時間前までとし、血中のアルコール成分が抜けてから眠るようにしましょう。

また、飲酒が習慣化すると徐々に耐性ができアルコールの摂取量が増えるため、健康を損なう恐れもあります。

お酒に頼らずとも眠れるように、就寝前に適度な運動やストレッチをするなどで自然な眠気を得られるようにしましょう。



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