

# 快眠の作法

第126号  
2025/12/19

Q

夜中に何度もトイレに起きてしまって  
ぐっすり眠れないんだけど、どうしたらいい？

A

昼間は起きて夜にしっかりと寝るという  
体内時計を整えるようにしましょう。



## 体内時計をしっかりと整えて 抗利尿ホルモンを分泌させましょう

加齢による頻尿は膀胱の容量が小さくなるため起こるもので、眠っている間にも尿は作られるため夜間でも目が覚めてしまうというお悩みを持つ方もいらっしゃると思われます。

体内時計が正常に働いていれば夜になるにつれ「抗利尿ホルモン」が分泌され尿の生成が抑えられますので、夜間の頻尿にお悩みの方は生活リズムの見直しから始めるのをおすすめいたします。



### 編集後記

今年最後の【快眠の作法】になります。

今年も快眠の作法の御愛読、LINE クーポンのたくさんのご利用ありがとうございました。

来年も皆様の快眠に役立つ情報、そして、たくさんのお買い得品をお届けしたいと思います。

皆様どうぞ、よいお年をお迎え下さい。

超寝具店ヌノヤ（株式会社布屋商店）代表取締役社長 布谷剛

★次回第127号は2026年1月9日から下記の各ネットページへの掲載、またLINE会員への配信にて、ご覧頂けます。★次回もお楽しみに!!  
(「超」寝具店ヌノヤHP、「超」寝具店ヌノヤ楽天市場店、「超」寝具店ヌノヤYahoo!ショッピング店、「超」寝具店ヌノヤ本店)