

# 快眠の作法

第140号  
2026/7/10

Q

起床時の眠気を解消するために  
朝一番でやったほうがいいことはありますか？

A

起床時にカーテンを開けて日光を浴びることで  
体内時計のリセットをしましょう。



コーヒーを飲んだり朝食を摂るよりも  
効果があるともされています。

睡眠の専門家が選ぶ眠気覚ましの朝習慣ランキングで運動や食事、コーヒーを抑え1位に選ばれたのは「朝日を浴びる」事です。朝の光を浴びると目が覚めるメカニズムは、目の網膜にある細胞のうち青い光を受容するメラノプシンが日光に反応することで、体内時計がリセットされることによるものです。

窓ガラス越しでも効果はありますが、ベランダなど外で直接陽の光を浴びる方がより眠気が覚めやすくなります。



【参考】コーヒーより効く、朝食より大事？睡眠の専門家が選んだ朝習慣ランキング【Tarzan】  
<https://news.yahoo.co.jp/articles/6b2e15738269ef3962db375968bdabe14839b0cc?page=1>

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