

快眠の作法

第146号
2026/10/2

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

「寝付けないときは、目をつぶって横になっているだけで体は休まる」という話を聞いたことのある方もいらっしゃると思いますが、最近の研究では眠れないまま寝室にいと、脳が「寝室は眠れない場所」と誤学習し、不眠悪化の恐れがあると言われています。

眠れないときは一旦寝床から離れ、ゆったりとした音楽を聞くなどリラックスした時間を過ごすことで、「眠れない焦りスイッチ」を OFF にすることを意識しましょう。



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