

## より良い睡眠のコツ～12 か条～

- ① 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
- ② 刺激物は避け、寝る前は自分なりのリラックス法
- ③ 眠くなってから床に就く、就床時間にこだわりすぎない
- ④ 同じ時間に毎日起床
- ⑤ 光の利用で良い睡眠
- ⑥ 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
- ⑦ 昼寝をするなら15時前の20～30分
- ⑧ 眠りが浅いときは、むしろ遅寝、早起きに
- ⑨ 睡眠中の激しいいびき、呼吸停止や足のぴくつき、むずむず感は要注意
- ⑩ 十分眠っても、日中の眠気が強いときは専門医に
- ⑪ 睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと
- ⑫ 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全