

～ 睡眠 について ～

眠りの質を高めるために

- ① ゲーム、スマートフォンは就寝2時間前まで終わらせる
- ② 自分なりのリラックス法を見つけよう
ゆったりした気分でお風呂に入る、ストレッチをするなど寝る前のルーティンを決めて、
眠りスイッチを ON にしよう。
- ③ 目が覚めたら日光を浴びて、体内時計をリセットしよう

嘱託医 藤崎志保子先生から のアドバイス



適切な睡眠時間は、というのは人それぞれで、長ければよいというわけではなく「眠りの質」も大切です。

質の高い眠りとは、朝目覚めたときに「ぐっすり眠った」という感覚が得られる眠りです。

眠れなくてつらいときは、医療機関を受診して、医師にまたは主治医に相談してください。

★ 栄養 コーナー ★



おなかがすいて眠れないとき

寝る前に食べてしまうと、体が食べ物を消化するために動き続け、体が休まりません。でもどうしても夜おなかがすいて眠れなくなるときもあるかと思います。

そういう時は「ホットミルク」を飲んでください！

牛乳にはたんぱく質が豊富でおなかに入れると満腹感を得られます。

また、牛乳に含まれる栄養素には眠りやすくする作用があるので、寝る前には効果的です。人によってはおなかが緩くなることもあるので、飲みすぎに注意してください。