



より良い睡眠のために



気持ち良く眠るためには環境づくりが欠かせません。眠りへの工夫と配慮は快適な暮らしにつながります。

●良い睡眠につながる行動



規則正しい食事・・・朝食をとって胃腸の働きが活発になると、自立神経が目覚めて体内時計の調整を助けます。エネルギー不足で昼間の活動量が落ちると眠りにも影響するので、3食きちんと食べることが大切です。

朝、太陽の光を浴びる・・・人体は太陽光を浴びることで体内時計がリセットされ、14～16時間後に眠気を呼ぶホルモン『メラトニン』が分泌されます。起床後に外を見る習慣は、気持ちよい目覚めだけでなく夜の快眠にもつながります

起床時間を一定に・・・眠りをコントロールする『体内時計』は、毎日決まった時間に起きる事でリズムが整います。平日の睡眠不足を休日に補おうとする“寝だめ”は体内時計を狂わせ、逆効果なので注意しましょう！

●色と光でリラックス・・・眠りやすい色を採り入れる

赤みの強い色は神経を興奮させる働きがあります。色が体に与える影響を表す『ライト・トーンズ値』を参考に、落ち着いた色のある色で寝室を整えると快眠に役立ちます。

ライト・トーンズ値

| 色 | 色 | ライト・トーンズ値 | 緊張度 |
|---|--------------|-----------|--------|
| | ベージュ・パステルカラー | 23 | ゆるみ |
| | 青 | 24 | ↑ ↓ |
| | 緑 | 28 | |
| | 黄 | 30 | |
| | 橙 | 35 | |
| | 赤 | 42 | |

数値が低いほど
眠りやすい
(最低値は23)



睡眠を促すホルモンのメラトニンは、夜に強い光を浴びると分泌量が減り、眠りの妨げになります。照明は青白い蛍光灯より、温かみのある電球色がリラックスできます。

●寝る前にひかえたいこと

熱いお風呂、激しい運動、飲食、飲酒、喫煙、スマートフォンやテレビなど。

脳や神経、消化器官を刺激したり体温を上げたりする行為は、就寝の約2時間前までに済ませるのが理想です。

ピュアタウン薬局公式LINE（チャット機能あり）のご紹介

よろしければこちらのQRコードからお友達登録をお願いいたします。

ピュアタウン薬局からのお知らせや情報など配信しております。

LINEでの処方箋受付もご好評いただいております。是非ご利用くださいませ。

