

木・土曜日の  
午後はコンタ  
クトの処方  
をおこなって  
おりません。

矯正歯科も診  
療時間変更し  
ております。

「疲れているのに眠れない…」

そんな症状にお困りではないですか？



「眠れない」には、いくつかのタイプがあります。

入眠障害…なかなか眠れない。寝つきが悪い。

熟睡障害…眠りが浅い。ぐっすり眠れない。

中途覚醒…夜中に何度も目が覚める。

早朝覚醒…朝早くに目が覚めてしまう。

不眠の原因は、うつ病などの精神面の病気や、高血圧や睡眠時無呼吸症候群のような内科的な病気も考えられます。しかし、ほとんどの場合は**精神生理性不眠**と呼ばれるもので、日常での精神的な**ストレス**、**緊張**などを原因とするもので、一過性のもです。

理想的な睡眠は継続して**6時間以上**といわれていますが、現代社会ではなかなかむずかしいかもしれません。

こうした不眠の解消するためには、**日常の生活習慣や食事を見直したり、工夫すること**が大切です！  
「ここ」でいくつかのポイントを紹介していきます。

心地よい睡眠を取るために

心がけておくこと



●睡眠時の体温低下をさまたげない

眠るときは生理的に**体温が下がります**。これがさまたげになるとなかなか眠れなかったり、熟睡できなかつたりします。**厚着やふとんのかげすぎを避け、お風呂は寝る1〜2時間前までにすませましょう。**

●睡眠促進物質をためておく

**午後の早めの時間に、5〜15分の昼寝**をすると、就寝時間まで睡眠促進物質を貯めておくことができ、すぐに眠ることができます。

●睡眠のリズムを毎日リセットする

朝起きたらすぐに**カーテンや窓を開けたり、ベランダや庭に出たり、外気に触れること**を心がけましょう。これで睡眠のリズムがリセットされ、夜眠る時間を早くすることができま

♥ストレスをため込まないようにしましょう。

人間は毎日、いろいろな刺激を受けながら生きています。現代社会は複雑で、わたしたちの受ける**ストレスはさまざまな種類のもの**が絡まりあっています。



ストレスは誰にでもある心身の変調ととらえ、**ストレスがあることを当たり前のこと**として認めてあげることも大切です。

睡眠は新陳代謝を良くする！

新陳代謝をよりスムーズにするのに睡眠はとても大切です。睡眠中はエネルギー代謝が抑えられ、新陳代謝が活発になります。この時間に体の細胞が作られるので、夕食にタンパク質、ビタミン、ミネラルをしっかりと取りましょう。

安眠効果のあるものを食べましょう。

眠りを誘う効果の高いものを夕食に取り入れましょう。

おすすめは、**レタス、長ネギ、しそ、たまねぎ、お酢**などです。酢の物や、さっぱりしたサラダなどを工夫すると良いです。

また、**ココア、はちみつ**にも同じ効果があります。**ホットミルク**に**プロテイン**を溶かしたものや、**カモミールのハーブティー**も、食後や睡眠前の飲み物として摂ると効果的です。

**コーヒー、紅茶、緑茶**などの**カフェイン**を多く含む飲み物、**アルコール**の摂りすぎは睡眠の質を悪くするので注意しましょう。



生活習慣や食事を見直すことによって、心地よく、より質の高い睡眠をとることができます。

今回紹介したポイントをぜひ心がけてみてください！

また補助的なものとして、サプリメントを摂ることも効果的です。当院では各種サプリメントを販売していますので、お気軽にスタッフにご相談ください。

ストレスに効果的なサプリ

マルチビタミン  
ビタミンC

安眠改善に効果的なサプリ

マルチビタミン  
マルチミネラル  
プロテイン

