

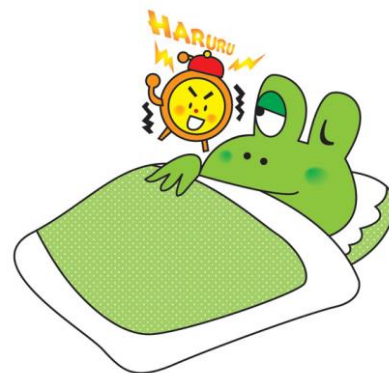
# 快適な睡眠のために

## 睡眠と体内時計

睡眠のリズムは、脳の中の時計「体内時計」にコントロールされています。地球の1日が24時間なのに対し、人間の本来持っている1日の単位は25時間とされています。もし光も温度も1日中変わらない条件の中で生活すると、ヒトは25時間ごとに寝たり、起きたりする事になります。私たちは太陽の光を浴びる事で、体内時計を1時間早めるリセット・ボタンを毎日押しているのです。

## 体内時計を正常化するポイント

- 朝、まずは決まった時間に太陽の光を浴びるようにする
- 昼夜のメリハリをつける
  - ・日中は適度な運動をする
  - ・太陽光にあたる
  - ・昼寝をする時は午後3時までに20～30分とする
- 規則正しい時間に食事をとる  
特に朝食をとり、早く血糖値をあげる事で、1日のリズムが作りやすくなる
- 就寝直前の入浴はぬるめのお湯で
- 就寝前は、酒、タバコを控える
- 夜10時以降の食事は控える



## 睡眠薬について

- 生活習慣を改善しても十分な睡眠が得られないときには、睡眠薬を使います。
- 眠れない人のタイプとくすりの使い分け（当院で処方される主な睡眠薬）
  - ・寝つきが悪いときに用いる薬（作用時間の短いくすり）  
アモバン、ハルシオン、マイスリー  
デパス、レンドルミン、リスミー、ロラメット、ラボナ
  - ・夜中に目が覚めるなどぐっすり眠れないときに用いる薬（作用時間の長いくすり）  
ベンザリン、ユーロジン、ロヒプノール、イソミタール  
ダルメート、ベノジール、ドラール、フェノバル