

良質の睡眠をとるために

What You Can Do to Sleep Better

Make new habits for sleeping rather than simply breaking old ones. You may want to start by keeping a sleep diary to help you understand your sleep patterns and habits.

Follow these simple sleep guidelines to help you sleep better.

Keep regular hours.

- Establish a regular wake up time each day, including weekends.
- Do not take naps. If you must nap, keep it short. Nap for 15 to 30 minutes early in the afternoon.

Do not go to bed too full or too hungry.

- If you eat a heavy meal before bedtime, your stomach has several hours of work to do. If you must eat late, eat light.
- It also can be hard to sleep if your stomach is empty. If you are dieting, have a low calorie snack before bedtime.

Exercise each day but not right before bedtime.

- Heavy exercise in the late evening increases your breathing and heart rate. This interferes with relaxation.
- Schedule work outs for earlier in the day. A leisurely walk before bed is okay. Try gentle exercises like stretching or yoga to help you relax at night.

今までの習慣を一新して、よりよい眠りのための新しい習慣をつけましょう。睡眠日記をつけて、自分の睡眠パターンや傾向を知りましょう。これらの簡単な睡眠ガイドラインに従うことで良質の睡眠をとることに役立っています。

生活のリズムを整えましょう。

- 起床時刻を設定して、週末も含め、変えないようにします。
- 昼寝はしないでください。どうしても昼寝をする場合は短時間に抑えましょう。午後早めの時間帯に15分から30分間するといいでしょう。

満腹時や空腹を強く感じる時に眠るのはやめましょう。

- 就寝前に脂っこい食事をとると、胃が消化するまでに数時間かかるので、夜遅く何か食べる時は軽いものにしましょう。
- 空腹時は入眠しにくいです。食事制限中は、寝る前にカロリーの低い軽食を食べるといいでしょう。

毎日体を動かしましょう。ただし、就寝直前の運動はいけません。

- 夜遅い時間に激しい運動をすると、呼吸回数と心拍数が上がります。すると、体がリラックスしにくくなります。
- 運動は日中行うようにしましょう。軽い散歩は、就寝前にしても大丈夫です。夜間の運動は、ストレッチやヨガなどの軽いもので体がリラックスするように促しましょう。

Develop a bedtime routine.

- Set up a routine so your body knows it is time to go to sleep. For example, listen to some relaxing music, then read for 10 minutes, brush your teeth and go to bed.

Keep your bed as a place to sleep or have sex.

- Do not eat, write, watch TV or talk on the phone in bed.
- Keep the bedroom dark, quiet and a little cool to help you sleep.
- Use a fan or white noise machine, ear plugs or headphones to stop noises that may bother you at night.
- Do not go to bed unless you are sleepy. If you do not fall asleep after 15 to 20 minutes, get up and go to another room and do something to relax. When you feel sleepy, go back to bed.

Slow yourself down toward the end of the day.

- Do not engage in work or household chores right before bedtime. Put your duties aside at least 30 minutes before bedtime and perform soothing, quiet activities that will help you relax.
- Try a warm bath.
- Disconnect from your cell phone, laptop, tablet, TV and other devices 30 minutes or more before going to bed. The light from these devices can make it harder for you to fall asleep.

就寝前の自分の儀式を決めましょう。

- 決まった儀式を設定することで、体が入眠体制に入ることを理解します。例えば、リラックスを誘う音楽を流しながら、10分間本を読んだ後、歯を磨いたらベッドに入る、などです。

ベッドは眠るかセックスをするだけ場所として確保しましょう。

- ベッドで食べたり、書き物をしたり、テレビを見たり、電話をしたりはしないでください。
- 寝室の照明を切って、静かで少し涼しく感じる温度設定にすると眠りやすいです。
- 空気循環器やホワイトノイズ排出機、耳栓やヘッドフォンなどを使って、不快に感じる音を聞かないようにします。
- 眠くない時にはベッドに入らないでください。15分から20分経っても入眠できない時は、一度起き上がって別室に行き、何かリラックスできることをします。そして眠気を感じたら、ベッドに戻りましょう。

1日の終わりにはゆったり過ごすようにします。

- 就寝前に仕事に集中したり、家事に勤しんだりするのはやめましょう。仕事や作業は就寝時刻の30分前にはやめて、静かで落ち着いた気分になれることをして体をリラックスさせましょう。
- むるま湯のお風呂に浸かってみてください。
- ベッドに入る数なくとも30分前には、携帯電話やパソコン、タブレット、テレビ、その他のデバイスから離れましょう。このようなデバイスから出る光が入眠を妨げることがあります。

Cut down on cigarettes, second hand smoke and caffeine.

- Stimulants may affect your nerves for hours into the night.
- Avoid caffeine in the late afternoon and evening.
- Also avoid sugary, high carbohydrate foods at bedtime.

Do not drink alcohol after dinner.

- Drinking in the late evening may help you go to sleep. However, as the alcohol wears off, you may become restless and wake up early.

Get exposure to sunlight during the day.

- Open up curtains or blinds to let natural light in.
- If natural light is not available to you, talk to your doctor about using a light box.

If after following these guidelines you still struggle with getting a full night's sleep, talk to your doctor. Your doctor can recommend treatment options that are best for you.

喫煙や副流煙、そしてカフェインは減らすようにしましょう。

- 興奮剤は数時間にわたり神経を刺激し続け、それが夜間に及ぶ場合もあります。
- 午後遅めから夕方にカフェインを摂取するのは控えましょう。
- 就寝前に砂糖や炭水化物を多く含む食べ物も避けてください。

夕食後の飲酒はやめましょう。

- 夕方に飲むのは入眠を促す場合があります。しかし、体内アルコールの作用が消えると落ち着かない気持ちになって朝早く目が覚めてしまうことがあります。

日中は太陽の光を浴びましょう。

- カーテンやブラインドを開けて、自然の光を入れます。
- 自然の光を浴びられない環境にいる場合は、主治医にライトボックスの使用についてご相談ください。

上記のガイドラインに従って生活習慣を変えても一晩中安眠できない場合は、主治医にご相談ください。主治医が様々な治療法の中からあなたに合うものを選ぶようにお手伝いします。