



深い睡眠の取り方について

先月に引き続き
て今月も平野がお
送りします。

さて、前回睡眠
のお話をさせてい
ただきました。睡眠時無呼吸症候群という
病気についてお話させていただき、治療法
として生活習慣の改善（横向きに寝る、寝
る前にお酒を飲まない）と、「CPAP療法」
といわれる機械を使った治療法をご紹介さ
せていただきました。今日は病気まで行か
ないけどしっかり眠れた気がしないという
方のために、暮らしの中で簡単にできる深
い睡眠の取り方について紹介していきたい
と思います。



まず、良質な睡
眠を得るためには
環境が重要です。
人間はみなさんが
想像するより刺激

に敏感な生き物です。寝る前まで、テレビ
やスマートフォンを見ることで、脳は興奮
状態となり睡眠に悪影響を及ぼします。就
寝2時間前にはテレビ、スマートフォンな
どの画面を見ないようにしましょう。それ
がどうしてもできない時は、ブルーライト
カットなど、刺激を緩和する機能を使用し
ましょう。外来でテレビ、スマホを使用し
ないようにお伝えすると、寝るまでの間、
何をしたらいいかと相談を受けることもあ
ります。読書（小説などでなく雑誌等）や
音楽を聞いたり、ただ何もしない時間をつ

くったりすることを、まず寝る前10分程度
からつくってみてはいかがでしょうか？

さきほど人間は刺激に敏感な生き物と書
きました。人によっては睡眠時にわずかな
光（豆電球など）、細かな物音などの刺激で
睡眠が浅くなる方もいらっしゃいます。そ
のような方には、アイマスク、耳栓などを
つけて寝ることをおすすめしています

朝起きると肩がこるという方は枕があっ
ていないことで睡眠が阻害されている可
能性があります。様々な枕が販売されてい
ますが、どの枕も合わないという方にご提
案しているのが、かための座布団の上にバ
スタオルを重ねて高さを調整する方法で
す。詳細は省きますが、横を向いた際に、
顎と鼻の先端を結んだ線が床と並行にな
る高さがいいとされています。枕が調整
されることで、寝返りするときに楽にな
ることが実感できるはずですよ。

本日お伝えしたものは、外来で睡眠に
関してご相談されたときにご提案させて
いただいている内容になります。うまくい
く場合は数日で効果を実感できるはずな
ので、睡眠に不満を感じている方は一度
試していただければ幸いです。

