



毎夕食後のテレビを見ているうちの寝落ち、良くないと聞きますが、対策はありますか？



寝落ちすると、睡眠ホルモンのメラトニンが一

気に作られ、脳が一晩経過したと勘違いして、目覚めた後は就寝時間になっても眠くなりません。

たとえ眠れても中途覚醒して睡眠の質が低下し、

結局睡眠不足

から、また寝落ち

ちとなりがち

です。これを防

ぐには、まず、

睡眠サイクル

の正常化です。

朝日を浴び、朝

食は必ず取り、メラトニン

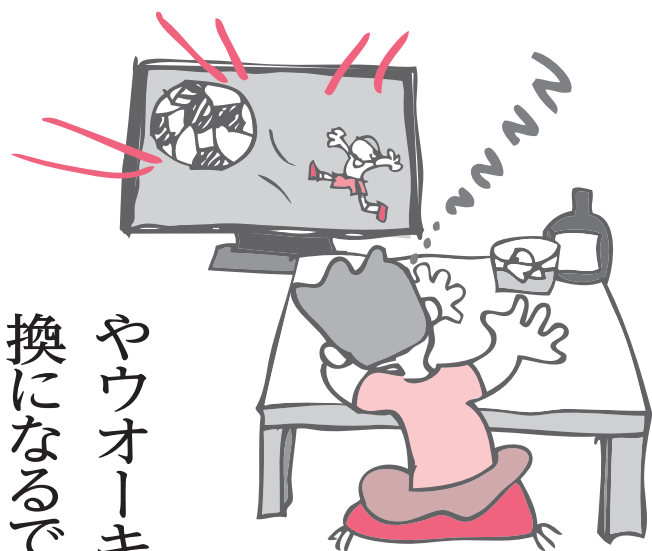
になる卵、納豆、乳製品な

どのタンパク質を。昼間、

眠い時は仮眠を取りま

しょう。夕食の量は控え

めに、野菜を先に糖質を



後にし、眠気を誘う

血糖値の上昇を緩やかに

します。日中の疲れがあ

る場合は早め

に入浴とい

う手もあり

ます。また眠

気を少し我慢

して、軽い運

動やウォー

キングも気

分転換になる

でしょう。後

は眠りそうな

姿勢や行動

を避け、夕

朝倉病院
理事長/院長
田辺 裕久さん