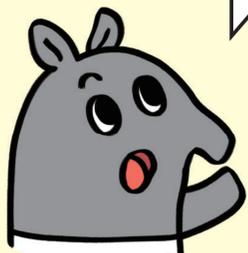


睡眠のお悩みQ&A

Q その人に合った睡眠時間があるって、ホント？



A 必要な睡眠時間や、睡眠時間帯は体質によって大きな個人差があります。

加齢によって必要な睡眠時間は減っていきませんが、日中の眠気や不調がなければ問題はありません。

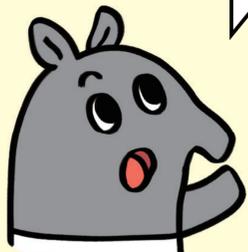
Q 疲れているはずなのに寝付けない。結局寝不足に…



A 光環境を調整しましょう。

夜型生活になっていませんか？
寝る前のテレビやスマートフォン操作は避け、午前中には太陽の光をたっぷり浴びましょう。

Q 短時間睡眠法はある？
質の良い眠りなら短時間でも効果あり？



A 安全で効果的な短時間睡眠法はありません。睡眠時間と眠りの質は無関係、最低限の睡眠時間は必要です。

必要な睡眠時間は体質によります。短くすることはできません。

Q 「寝だめ」はできる？
仕事中の睡魔はどうしたらいい？



A 寝不足は蓄積しますが、「寝だめ」はできません。睡魔には短い仮眠で対処しましょう。

平日の睡眠不足のために休日に寝だめをすると、体内時計が乱れてしまいます。

Q 睡眠薬は危険？



A 正しく使えば怖い薬ではありません！
医師の指導の下、適切に服用しましょう。

現在広く使われている睡眠薬の多くは、副作用も少なく安心して使えます。