

Q 夜にしっかり寝られず何度も起きます。寝ていないからかもの忘れが増えたような気がします。  
A 睡眠不足は集中力や記憶力の低下、疲れが取れないなどの原因になり、日常生活に支障が出てしまう可能性があります。睡眠時間を確保するため、まず夜更かしをしないように工夫しましょう。

#### 解説

昼間起きて夜に寝るためには、体のリズムを正常にすることが重要です。例えば、夜が寝付けず昼間にうとうとしてしまうからと言って、昼寝を長くとりすぎると、今度は夜が寝られなくなるという悪循環になります。また、不規則な食生活は、生活リズムを崩しやすくなります。お酒を飲まれるのであれば、深酒も要注意です。

毎朝、起床時にカーテンや雨戸を開けて、朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、夜に眠くなるリズムになります。また、一日3食、時間を決めて取ることや、昼寝をするのであれば30分程度に区切るなど、メリハリのある生活を取るようになれば、リズムが整います。

他にも、自宅で役割を持ったり、趣味などの楽しみを見つけたりして、日中の活動時間を増やすことや、ストレスの対処法を見つけることで、寝られるようになる可能性があります。