

●生活リズムを整えるには体内時計が大事です

朝起きられなくなった時の対処法

《自分の生活リズムを把握しよう》

・人はだいたい毎日同じリズムで生活しているものです。自分が何時ごろ起きて日中活動し、何時ごろ寝るのがベストの状態かを把握しましょう。

・もし慢性的に睡眠不足なのであれば、少なくとも2週間は睡眠時間の確保を心がけましょう。

・睡眠状態を記録してくれるアプリなどで、自分がどんな睡眠リズムで眠っているのかを把握することもできます。



《睡眠と覚醒を調節するのは体内時計》

・睡眠は量だけでなく質が大切といわれています。

起きている時間が長くなるほど睡眠の必要性は増加します。最近の研究では、覚醒中に脳に蓄積された睡眠物質により、睡眠が誘発されるらしいということがわかってきました。眠れない時は寝ることばかりを考えがちですが、「**しっかり眠りたかったらしっかり起きろ**」ということです。

・睡眠物質の分泌をコントロールする脳内のしくみを「**体内時計**」といいます。この体内時計を左右する要因として光があります。そのほかにも食事や運動などが関係しているといわれています。

詳しくは、「睡眠障害対策12の指針」[睡眠障害対策12の指針 \(nerim.info\)](#) (2023年12月21日) を参照してください。

