

What You Can Do to Sleep Better

Make new habits for sleeping rather than simply breaking old ones. You may want to start by keeping a sleep diary to help you understand your sleep patterns and habits.

Follow these simple sleep guidelines to help you sleep better.

Keep regular hours.

- Establish a regular wake up time each day, including weekends.
- Do not take naps. If you must nap, keep it short. Nap for 15 to 30 minutes early in the afternoon.

Do not go to bed too full or too hungry.

- If you eat a heavy meal before bedtime, your stomach has several hours of work to do. If you must eat late, eat light.
- It also can be hard to sleep if your stomach is empty. If you are dieting, have a low calorie snack before bedtime.

Exercise each day but not right before bedtime.

- Heavy exercise in the late evening increases your breathing and heart rate. This interferes with relaxation.
- Schedule work outs for earlier in the day. A leisurely walk before bed is okay. Try gentle exercises like stretching or yoga to help you relax at night.

Develop a bedtime routine.

- Set up a routine so your body knows it is time to go to sleep. For example, watch a TV show then read for 10 minutes, brush your teeth and go to bed.

よい睡眠を得る方法

古い習慣を捨てて新しい睡眠の癖をつけましょう。睡眠日誌をつけ始め、自分の睡眠パターンと癖を理解します。

よい睡眠を得るために、以下の簡単なガイドランに従います。

規則正しい生活をします。

- 週末も含め、毎日決まった時間に起床します。
- 昼寝をしないでください。昼寝が必要な場合は、短時間にします。午後の早い時間に 15～30 分間します。

就寝前は満腹すぎたり空腹すぎたりの状態を避けます。

- 就寝前に重い食事をとると、胃が数時間働き続けます。遅い時間に食事をする場合は軽いものを食べます。
- 胃が空っぽの状態でも眠れません。ダイエット中の場合は、低カロリーのスナックを就寝前にとります。

毎日の運動は大事ですが、就寝直前にはしないでください。

- 夜遅い時間に激しい運動をすると、呼吸が激しくなり心拍数が上がります。これではリラックスできません。
- 日中早いうちに運動するようスケジュールを調整します。のんびりと散歩をするのは就寝前でも構いません。ストレッチやヨガのような軽度の運動をすると、夜リラックスできます。

就寝時の習慣を作りましょう。

- 体が寝る時間を感じられるように習慣を作りましょう。例えば、テレビ番組を観た後 10 分間本を読み、歯を磨いて寝ます。

Keep your bed as a place to sleep or have sex.

- Do not eat, write, watch TV or talk on the phone in bed.
- Keep the bedroom dark, quiet and a little cool to help you sleep.
- Do not go to bed unless you are sleepy. If you do not fall asleep after 15 to 20 minutes, get up and go to another room and do something to relax. When you feel sleepy, go back to bed.

Slow yourself down toward the end of the day.

- Do not engage in work or household chores right before bedtime. Put your duties aside at least an hour before bedtime and perform soothing, quiet activities that will help you relax.
- Try a warm bath.

Cut down on cigarettes and caffeine.

- Stimulants may affect your nerves for hours into the night.
- Also avoid sugary, high carbohydrate foods at bedtime.

Do not drink alcohol after dinner.

- Drinking in the late evening may help you go to sleep. However, as the alcohol wears off, you may become restless and wake up early.

If after following these guidelines you still struggle with getting a full night's sleep, talk to your doctor. Your doctor can recommend treatment options that are best for you.

ベッドは寝るためまたは性交渉のみに使用します。

- ベッドの中で食べたり、何かを書いたり、テレビを観たり、電話で話したりするのはやめましょう。
- 寝室は暗く静かにして多少涼しくし、眠りやすいようにします。
- 眠くなければベッドに入りません。15～20分後に寝付いていない場合は、起きて他の部屋へ行き、何かリラックスできることをします。眠くなったらベッドに行きます。

一日の終わりに向かうにしたがってゆっくり行動するようにします。

- 就寝直前に仕事や家事に取り掛からないでください。少なくとも就寝 1 時間前には仕事などを終え、落ち着くことができる静かなことをしてリラックスします。
- 温かいお風呂にはいります。

タバコやカフェインは避けます。

- 夜の刺激物は何時間も神経に影響を与えます。
- 就寝時には、糖分や高炭水化物食品も避けます。

夕食後にアルコールを飲まないでください。

- 夜遅いアルコールは眠りを誘うかもしれませんが、しかし、アルコールが体から抜けると、眠れなくなって早く目が覚めてしまうことがあります。

これらのガイドラインに従ってもまだ十分な睡眠をとれない場合には、担当医に相談してください。担当医があなたに最適な処置を勧めてくれるでしょう。

1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

What You Can Do to Sleep Better. Japanese.