



—健やかな眠り—

# 質の高い眠りのための ハウツーガイド

# 目次

はじめに .....	5
不眠症とは .....	7
生活環境を見直す .....	12
眠りの環境を見直す .....	16
寝具を見直す .....	22
眠りのためのカラーセラピー.....	26
運動と眠りの相関関係 .....	31
睡眠と瞑想 .....	35
呼吸とリラクゼーション .....	40
眠りを導くサウンド .....	44
深い眠りのNG要素 .....	49
眠りにNGな食品 .....	52
食事が眠りに与える影響 .....	57
心配やストレスの軽減 .....	61
入浴と質の高い睡眠 .....	65
メラトニンと睡眠 .....	69

お勧めハーブ1:カモミール .....	72
お勧めハーブ2:ラベンダー .....	75
お勧めハーブ3:バレリアンルート .....	80
その他のお勧めハーブ .....	84
ビタミンとミネラルと不眠症 .....	88
おわりに .....	94

## 免責事項

本書は、啓発および情報提供を目的としたものです。

本書の作成にあたって、正確かつ間違いのない内容を記載するよう最大限の注意を払っておりますが、データや情報に変更される場合がありますのでご了承ください。本書に記載されている内容に関する誤りや矛盾について、その責任を一切負わないものとします。

本書に記載されている内容の実行については、個人の判断と責任の元で行ってください。

成果には個人差があり、努力によって異なるため、保証はいたしかねます。この方法を試された場合でも、成功するという保証はいたしません。

必要に応じて、専門家や有識者からアドバイスを受けてください。

本書の無断複写、無断転載は禁じます。著作権を侵害された場合は、法律手段を用います。

## はじめに

「なぜか、どうしても眠れない」こんな経験をしている人は、少なくないようです。

日々のストレスから「不眠症」となり、日本人の多くがこの悩みに直面しています。

「不眠症」とは、十分な睡眠を取ることができず、日常生活に支障をきたす状況が1か月以上続いている状態を指します。もし「十分に睡眠を取れた」と感じるができない日々が何日も続いているようなら、不眠症の疑いがありますので、今すぐに何らかの対策を講じる必要があります。

眠れない状態が続くと、肉体面や精神面、感情面にわたる、生活のあらゆる面に影響をきたします。日々の仕事や家事などの生産性が悪化したり、さらには人格にさえも影響したりします。

不眠状態が長く続けば人間関係や仕事の能力

だけでなく、やがてあなたの健康にも影響を及ぼします。

いつになったら眠れるのだろうか、どこか悪いのだろうか、寝返りを打ちながら毎晩のように悩む、そんな悪循環にあなたは陥っていませんか。

本書では、自分でも理由が分からずに不眠状態に陥っているあなたのために、「不眠症」について具体的に説明し、その改善策をお教えします。

一緒に「不眠症」について学び、気持ちの良い眠りを手に入れてください！