

すいみん障害は生活習慣の改善から

寝る前3時間以内にはしてはいけないこと

1. **スマホ、テレビ**、パソコン、タブレット、ゲーム
飲酒、喫煙、コーヒー、紅茶
天井照明 →スタンド照明に切り替える。

2. 遅い食事、熱いお風呂、過激な運動

これらは全て、自律神経（交感神経）の興奮をきたし、体温を上昇させ、不眠の原因となります。

大田こうすけ