

# 不眠には2つのタイプ



ぐっすり眠れないとき、あなたはこうしていますか。枕を替えるなど環境を整える方が多いですが、食べ物でも対策ができます。2つのタイプごとに不眠対策をみていきましょう。

## ①興奮タイプ

翌日に旅行や大事な約束があるとき、目がパッチリさえてなかなか寝つけず、何度も夜中に目が覚めてしまうタイプ

です。これは、脳が休まっておらず興奮している状態にあるからです。寝ている間も力が入っているので、起きた後も疲れが取れていません。このタイプの方は深呼吸やリラクセスを心がけましょう。頭を冷やすす氷枕もおすすめです。

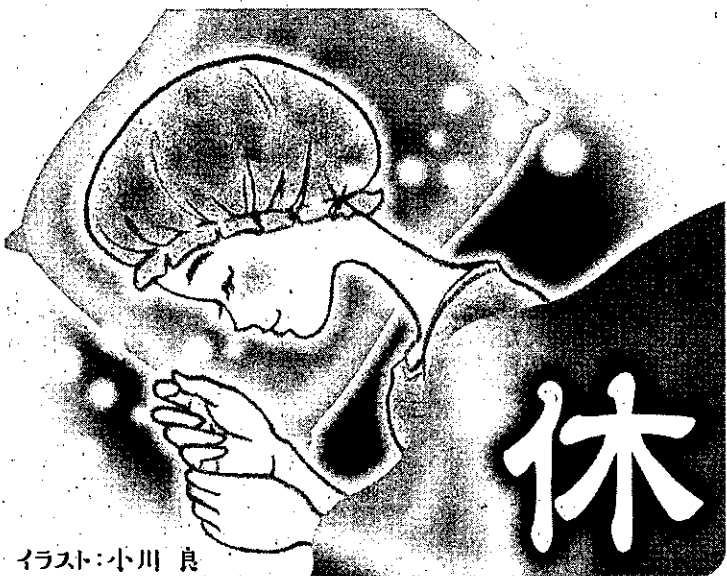
夕食時には香辛料たっぷりのカレーや、シウウガなどの体を温める力が強い食べ物は控えて、トマトやセロリ、ピーマン、アナゴ、ソバ、ジャスミンティーといった気持ちを落ち着かせる食べ物をとると良いです。また、コーヒー

や緑茶などのカフェインが含まれる飲み物は頭を活性化させるので、夜に飲むのは控えましょう。

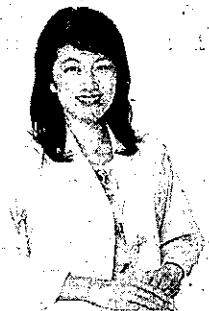
## ②お疲れタイプ

過労や慢性病、汗のかきすぎは体力を消耗するので、適度な休息をとることが大切です。ぬるめのお湯で半身浴をしたり、寝る前のスマホや読書、考えごとなどを控えたりして、体と脳をゆっくり休ませましょう。このタイプの方は、無理は厳禁。他人と比べず、自分のペースで動きましょ。

食材はヤマイモやジャガイモ、トウモロコシ、鶏肉、牛肉、ブリ、マグロ、サケなどを選んでください。胃腸が弱い方が夕食を食べ過ぎると、消化できず眠れなくなります。腹八分目にして、考えごとをほどほどに。内臓も体も心も休めましょう。



イラスト：小川 良



池田哲子（いけだ・のりこ） 神戸・元町で漢方薬房と薬膳サロンを運営する「咲美堂」代表取締役。自らの病気を克服した経験から、漢方と薬膳を学んだ。現在は漢方カウンセラー、国際薬膳調理師として年間約300回の講義を行い、漢方医学の啓蒙・普及に努めている。