

# むらいクリニック通信

## 睡眠と食べ物・飲み物

寝る前の食事は肥満の原因になり、2~3時間前には食事を済ませることが理想的だと言われています。食事の内容も、揚げ物や脂身の多い肉、ラーメンなどは消化に時間がかかり、睡眠を妨げることになってしまいます。

漬物などの塩気のあるもの、レモンなどの酸味の強いもの、ケーキなどの甘いもの、唐辛子などの辛みの強いものは胃酸の分泌を促進するため、避けたほうが良いです。

消化の悪いものや胃もたれのする物は、胃の消化活動が活発になります。そのため、睡眠中は自身は寝ているつもりでも、脳が起きている状態（覚醒）になってしまいます。

理想は、鶏肉や魚、豆や卵といった良質なタンパク質を摂取することです。また、お仕事などの関係で、どうしても食事を摂る時間が遅くなってしまうこともあると思います。お腹が空き過ぎて眠れないといったこともあるでしょう。その場合は、おかゆや雑炊、うどん、ヨーグルトといった消化に良い食べ物を摂取することをおすすめします。



**消化に良い物を！**



飲み物に関しては、コーヒーや紅茶、栄養ドリンクなどのカフェインを含むものは眠りの妨げになるので、控えましょう。

逆に、寝る前に飲むと良い飲み物は自律神経を整えるホットミルク、リラックス効果があるハーブティー、美容効果のある豆乳などです。

また、コップ一杯の水を飲むだけでも、血流の流れが良くなります。ただし、キンキンに冷やしてしまうと血行が悪くなってしまいますので、温かい飲み物か、常温の飲み物を飲むようにしましょう。

アルコールも睡眠には大敵です。寝つきは良くなることもあるかもしれませんが、睡眠の質は確実に下がります。脳が途中でおきてしまいやすくなる（中途覚醒）ので、ほどほどにしましょう。

参考：東京西川 眠りのレシピ「寝る前の食事にはご注意」

### ●クリニックよりお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
いびき・無呼吸検査治療室

**むらいクリニック**

〒503-0836  
岐阜県大垣市大井2-44-2  
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839  
予約専用Tel 0584-47-9898  
<http://www.murai-clinic.jp>



# むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

## 睡眠と食べ物・飲み物

寝る前の食事は肥満の原因になり、2~3時間前には食事を済ませることが理想的だと言われています。食事の内容も、揚げ物や脂身の多い肉、ラーメンなどは消化に時間がかかり、睡眠を妨げることになってしまいます。

漬物などの塩気のあるもの、レモンなどの酸味の強いもの、ケーキなどの甘いもの、唐辛子などの辛みの強いものは胃酸の分泌を促進するため、避けたほうが良いです。

消化の悪いものや胃もたれのする物は、胃の消化活動が活発になります。そのため、睡眠中は自身は寝ているつもりでも、脳が起きている状態（覚醒）になってしまいます。

理想は、鶏肉や魚、豆や卵といった良質なタンパク質を摂取することです。また、お仕事などの関係で、どうしても食事を摂る時間が遅くなってしまうこともあると思います。お腹が空き過ぎて眠れないといったこともあるでしょう。その場合は、おかゆや雑炊、うどん、ヨーグルトといった消化に良い食べ物を摂取することをおすすめします。



**消化に良い物を！**



飲み物に関しては、コーヒーや紅茶、栄養ドリンクなどのカフェインを含むものは眠りの妨げになるので、控えましょう。

逆に、寝る前に飲むと良い飲み物は自律神経を整えるホットミルク、リラックス効果があるハーブティー、美容効果のある豆乳などです。

また、コップ一杯の水を飲むだけでも、血流の流れが良くなります。ただし、キンキンに冷やしてしまうと血行が悪くなってしまうので、温かい飲み物か、常温の飲み物を飲むようにしましょう。

アルコールも睡眠には大敵です。寝つきは良くなることもあるかもしれませんが、睡眠の質は確実に下がります。脳が途中でおきてしまいやすくなる（中途覚醒）ので、ほどほどにしましょう。

参考：東京西川 眠りのレシピ「寝る前の食事にはご注意」

### ●クリニックよりお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
いびき・無呼吸検査治療室

**むらいクリニック**

〒503-0836  
岐阜県大垣市大井2-44-2  
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839  
予約専用Tel 0584-47-9898  
<http://www.murai-clinic.jp>

