

# 『熟睡出来る為に』

<睡眠の質を低下させるもの>

- ① 生活習慣の問題：過食、ギャンブル、アルコール依存、長時間睡眠（ねたきり）、週末の寝だめ、昼寝等々。
- ② 病気がある場合：躁うつ病、肥満、アトピー（肌荒れ）、便秘、ホルモンの病気、免疫異常の病気、頻尿になる病気、息苦しい病気、胃酸の逆流、肩こり、冷え性など
- ③ 刺激物がある場合：カフェイン、ニコチン、アルコール、ダイエット、過度の運動、騒音、空気汚染、明かり、湿度の異常、
- ④ 枕や布団があっていない
- ⑤ 薬の副作用：心不全の薬、ステロイド、C型肝炎の薬、パーキンソン病の薬など。
- ⑥ ホルモン不足  
メラトニン（睡眠ホルモン）不足  
セロトニン（幸せホルモン）不足  
グリシン 不足
- ⑦ タンパク質/ビタミン **B12**、**B6**、マグネシウム不足  
バナナ、乳製品、大豆製品、肉（鶏肉など）、卵、エビ、ホタテ、イカ、カニ、カジキマグロ などをとる。